અધ:પતનનું કારણ

માનવજાતના અધ:પતનનું સૌથી મોટું કારણ અને મુખ્ય મૂળ દવાઓ છે. તાજાં કે સૂકાં ફળોનો ખોરાક ખાઇને જ મનુષ્યો નંદનવનમાં જ્યાં સુધી વસતાં હતાં ત્યાં સુધી જાતજાતના ભયંકર રોગોથી બહેકી ગયેલા કામક્રોધાદિ વિકારોથી વ્યથિત થવાની માણસજાતને મુદ્દલ જરૂર પડતી નહોતી, અને માણસ જાત સર્વ વાતે સુખી હતી.

પાછળથી મનુષ્યની વૃત્તિ સદ્માર્ગેથી ચલિત થઇ, એણે ઇશ્વરકૃત કુદરતી નિયમોનો ભંગ કરવા માંડ્યો અને એવા ગુનાના પ્રમાણમાં બેચેની અને દરદો (dis-ease)નો અનુભવ થવા લાગ્યો. છતાં માણસ જાત આડેઅવળે રસ્તે બહુ આગળ ન જઇ શકત, થોડી કે વધારે ખત્તા ખાઇ એને આખરે સીધે રસ્તે આવવું પડત, વિપથગામી મટી સદ્માર્ગી થવું જ પડત—પણ આમ કરતાં અટકાવનાર એક મહાભયંકર વસ્તુની શોધ મનુષ્યના વિકૃત માનસને સૂઝી આવી. આ શેતાની શોધ તે દવાઓ વિષેની હતી.

ભારતી સાહિત્ય સંઘ લિ.
પોસ્ટ બૉક્સ નં. ૬૭૮ મુંબઈ-૧
પોસ્ટ બૉક્સ નં. ૭૩ અમદાવાદ

દવાનો છેલ્લો ઘૂંટડો

અને

કુદરતી સારવાર

લેખક

ભૂપતરાય મો. દવે

[સંચાલક : આરોગ્યધામ]

પ્રવેશક

ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ

એમ. ડી., એન. ડી. (ન્યૂયૉર્ક)

ભારતી સાહિત્ય સંઘ લિમિટેડ
ભીમરાજ બિલ્ડીંગ, કાલબાદેવી રોડ : મુંબઈ—૨
ફરનાન્ડીઝ પુલ નીચે, ગાંધીરસ્તો, અમદાવાદ

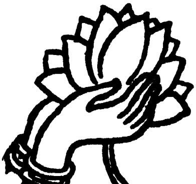
આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ પુ. ૨૭

પહેલી આવૃત્તિ ઑક્ટોબર ૧૯૪૩
બીજી આવૃત્તિ ડિસેમ્બર ૧૯૪૪
ત્રીજી આવૃત્તિ ડિસેમ્બર ૧૯૪૬

મૂલ્ય
૨-૦-૦
[ટ. ખ. ચાર આના]

: પ્રકાશક :
ભારતી સાહિત્ય સંઘ લિ. વતી
તારાચંદ માણેકચંદ રવાણી
ફરનાન્ડીઝ પુલનીચે, અમદાવાદ

: મુદ્રક :
ગોવીંદલાલ મોહનલાલ જાની
શ્રી કૃષ્ણ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ
રતનપોળ : અમદાવાદ



પરમ પૂજ્ય પિતાશ્રીને—

બીજી આવૃત્તિએ

મારે કશું નવું આમાં લખવાનું નથી. ફરીને આ પુસ્તક હું જોઈ ગયેા છું. એમાં કેટલીક જગ્યાએ શાબ્દિક ફેરફાર કર્યા સિવાય ખાસ સુધારોવધારેા મેં કર્યો નથી.

બીજી આવૃત્તિ આટલી ઝડપથી થાય છે એ બતાવે છે કે આ પ્રકારનું સાહિત્ય લોકોની એલેાપથી તરફની થાકેલી શ્રદ્ધાને કેટલું રુચિકર નીવડ્યું છે.

વાંચકો જ આ નવા સાહિત્યના સાચા પ્રચારકો છે. એઓનેા હું ઋણી છું.

ભૂપતરાય મેા. દવે

ત્રીજી આવૃત્તિ વેળા

નવું કાંઈ લખવાનું નથી. આ સાહિત્ય અને ઉપચાર તરફની લોકલાગણી પૂજ્ય ગાંધીજીના પ્રયત્નને કારણે વિશેષ જાગ્રત બની છે, એથી જવાબદારી વધે છે. લોકોને ઉપયોગી નીવડશે તેા પ્રયત્ન સફળ થયાનેા સંતોષ મળશે.

—લેખક

લેખકનું નિવેદન

[પહેલી આવૃત્તિનું]

લેખન એ મારો વ્યવસાય ન હોવા છતાં દર્દીઓના અનેક પત્રોએ મને લખતો કર્યો. મારું પહેલું પુસ્તક 'હઠીલાં દર્દોમાં કુદરતી ઉપચાર' એ રીતે લખાયું. એ પુસ્તકને વાચકોએ જે પ્રેમથી સત્કાર્યું અને જે ઝડપથી એ વેચાયું તેણે આ બીજું પુસ્તક લખવા મને પ્રેર્યો.

મારા પહેલા પુસ્તકના પ્રકાશન પછી દર્દીઓના અને વાચકમિત્રોના જે પત્રો આવ્યા એણે મને એક નવી જ દૃષ્ટિ આપી. ધીરે ધીરે દવાથી લોકો થાકતા જાય છે અને કુદરતી સારવાર તરફ શ્રદ્ધાપૂર્વક વળતા જાય છે, પરિણામે નિસર્ગોપચારના સાહિત્યની અને જ્યાં જ્યાં એના પ્રયોગો થાય છે એ સ્થળે જવાની ભૂખ ઊઘડતી જાય છે. આપણા કમભાગ્યે ગુજરાતમાં હજી એકે એવું સેનિટેરિયમ નથી કે એવી કોઈ મોટી સંસ્થા નથી જ્યાં કુદરતી સારવારની રીતે શાસ્ત્રીય અને પદ્ધતિસરના ઉપચાર થતા હોય.

આ પુસ્તકમાં જે પ્રશ્નો છે—લેખો છે તે કેવળ લખવા માટે નથી લખ્યા, પણ દર્દીઓની શંકાઓ—એની મૂંઝવણો પુછાવતા જે પત્રો આવેલ તેના ઉત્તરરૂપે મેં જે લખ્યું તે

અહીં મૂક્યું છે. વાચકોનું ખાસ ધ્યાન તો આ પુસ્તકની પ્રયોગકથાઓ તરફ ખેંચવા ઇચ્છું છું. એ કથાઓ કોઈ કલ્પનારંગે નથી રંગાઈ, પણ 'આરોગ્યધામ'માંથી જે દર્દીઓ સાજા થયા તેઓના શબ્દોમાં જ એ મૂકેલ છે. નિસર્ગોપચારની સફળતાની એ કથાઓ છે.

આપણી પ્રજાને બેહદ ખર્ચાળ એવી દવાઓ પોસાય એમ નથી. મોટાં શહેરોમાં ભરણ–પોષણ પૂરતું માંડ માંડ મળતું હોય ત્યાં દવાનાં બિલ ચૂકવવાનું અસહ્ય થઈ પડે છે. 'કુદરતી સારવાર'ની પદ્ધતિ ઓછી ખર્ચાળ, સાદી, કશા જોખમ વગરની અને રોગને મૂળમાંથી જ દૂર કરીને થોડા સમયમાં દર્દીને આરામ આપી શકે એવી છે. આ ઉપચારો શરૂ કરતાં પહેલાં દર્દીએ કોઈને કોઈ કુદરતી સારવારના નિષ્ણાતની સલાહ અવશ્ય લેવી.

આ પુસ્તકમાંના કેટલાક લેખો અને પ્રશ્નો 'જન્મભૂમિ અને પ્રવાસી,' 'મહાગુજરાત,' 'નવચેતન,' 'ઊર્મિ અને નવરચના' વગેરેમાં અગાઉ પ્રકટ થયેલા. એમના સંચાલકોએ મને જે સહકાર આપ્યો તે માટે તેમનો હું આભારી છું.

આ પુસ્તકના પ્રકાશનમાં અનેક મિત્રોએ અને સ્નેહીઓએ મને સહકાર આપ્યો છે તેઓનો તેમજ મારા મુરબ્બી જેવા ડૉ. મહાદેવપ્રસાદભાઈએ જે વિદ્વત્તાભર્યો પ્રવેશક લખી આપ્યો એ માટે એ સૌનો આભારી છું.

આરોગ્યધામ
૬. અનુપમેન્શન, વિન્સેન્ટ રોડ
કિંગ્ઝ સર્કલ પાસે
માટુંગા (G. I. P.)

ભૂપતરાય મો. દવે

નિસર્ગોપચારનો સંદેશ

"દવાનો છેલ્લો ઘૂંટડો" એ પુસ્તકની પ્રસ્તાવના લખવાનો ભાઈશ્રી ભૂપતરાય દવેએ મને જ્યારે આગ્રહ કર્યો ત્યારે, અન્ય વ્યવસાયો હોવા છતાં, તેનો સ્વીકાર કર્યા વગર હું રહી શક્યો નહિ. ઈ. સ. ૧૯૦૮થી, એટલે છેલ્લાં પાંત્રીસ વર્ષથી, જે જાતના જ્ઞાનના પ્રચાર વડે લોકમતને સવળે-સીધે રસ્તે વાળવા હું મારી વાણી અને કલમનો ઉપયોગ કરી રહ્યો છું તે જ કામને પોતાનું કરી લઈ બલ્કે તેને અપનાવી લઈ, ભાઈ ભૂપતરાય દવે પોતાની અનોખી અને આકર્ષક રીતે તેને આગળ ધપાવી રહ્યા છે તે જોઈને મને અધિક સંતોષ અને આનંદ પ્રકટે એ સ્વાભાવિક છે.

'દવાનો છેલ્લો ઘૂંટડો' એ સાંભળતાં જ દવાઓથી થનારી અનેક ભયંકર ખરાબીઓનું સ્મરણ થઈ આવે છે. માનવજાતના અધઃપતનનું સૌથી મોટું કારણ અને મુખ્ય મૂળ દવાઓ છે. માણસની અનીતિ અને પાપોનું પ્રભવસ્થાન પણ દવાઓમાં જ રહેલું છે. માણસજાતનાં દુઃખો, વિપત્તિઓ, યુદ્ધો અને વિશ્વવ્યાપી વિગ્રહોની ઉત્પત્તિ પણ દવામાંથી થવા પામે છે, કારણકે ઈશ્વરે કે કુદરતે જેમ ઢોર માટે ઘાસ, વાઘ, સિંહ, વરુ માટે માંસ અને પક્ષીઓ માટે દાણાનો ખોરાક બનાવ્યો છે તેમ માણસજાત માટે ફલ, ફૂળ, શાક, કોપરાં (નાળિયેર), બદામ, અખરોટ, ચારોળી, કાજુ, મગફળી આદિ સ્નિગ્ધતત્ત્વભરી-તેલવાળી-ચીજોનો ખોરાક બનાવેલો જ છે. તાજાં કે સૂકાં ફળો ને મીંજો (Nuts)નો ખોરાક ખાઈને જ મનુષ્યો નંદનવન

(Garden of Eden or Paradise)માં જ્યાં સુધી વસતા હતા ત્યાં સુધી પૈસા કમાવાની, ઢોર કરતાંયે વધુ ગધાવૈતરું કરવાની, જાત જાતના ભયંકર રોગોથી બહેકી ગયેલા કામક્રોધાદિ વિકારોથી વ્યથિત થવાની, માણસજાતને મુદ્દલ જરૂર પડતી નહોતી, અને માણસજાત સર્વ વાતે સુખી હતી. પાછળથી મનુષ્યની વૃત્તિ સદ્દમાર્ગથી ચલિત થઈ, અને તેણે પોતાનાં ખાનપાન તથા રહેણીકરણીને લગતા ઇશ્વરકૃત કુદરતી નિયમોનો ભંગ કરવા માંડ્યો અને એવા ગુનાના પ્રમાણમાં જ માણસને બેચેની અને દરદો (dis-ease)નો અનુભવ થવા લાગ્યો. આવાં દુઃખદ પરિણામો ભોગવવાં પડતા હોવાથી માણસજાત આડેઅવળે કે ઊંધે રસ્તે બહુ આગળ ન જઈ શકત, અને થોડી કે વધારે ખત્તા ખાઈ એને આખરે સીધા રસ્તા પર આવવું જ પડત, કુદરતના કાનૂનોનો ભંગ કરવાનું છોડી ઇશ્વરી આજ્ઞાઓનું પાલન કરવામાં જ ખરું સુખ સમાયેલું છે એમ સ્વીકારવું પડત, વિપથગામી મટી સદ્દમાર્ગી થવું જ પડત-પણ આમ સ્વર્ગીય જીવન પ્રતિ પુનરાગમન કરતાં અટકાવનાર એક મહાભયંકર વસ્તુની શોધ મનુષ્યના વિકૃત માનસને સૂઝી આવી કહો કે જડી આવી, આ શેતાની શોધ-આ બૂરી બનાવટ-તે દવાઓ વિષેની હતી. દુઃખ, દરદો ને રોગોનું એકજ કારણ હતું, અને છે-કુદરતી નિયમોથી ઊલટું ચાલવું તે; અને તેની શિક્ષામાંથી બચાવાનો એક જ ઉપાય-ફરીથી કુદરતના કાનૂનોને માન આપીને ચાલવું તે જ. પણ આ રીતે સીધા રસ્તા પર, સાચા રાહ પર, આવી જતાં અને નિષ્પાપ જીવન ગાળતાં રોકનાર તથા ખોટા રસ્તા પર ચાલતાં રહેવા લલચાવનાર કોઈ પિશાચિણી કે શેતાની ચીજ હોય તો તે દવાઓ છે, કારણકે પોતાનું પેટ પચાવી શકે એવો અને એટલો જ ખોરાક માણસે ખાવો જોઈએ એવો કુદરતી કાનૂન કે નૈસર્ગિક નિયમ છે છતાં તેનો ભંગ કરે, વિરુદ્ધ વર્તન રાખે, ઊલટી ચાલ ચાલે તેને પેટમાં ચૂંક કે આંકડી આવે, ખાટા ઘચરકા આવે, ઊલટી થાય,

પેટમાં આફરો ચઢે, ઝાડા કે કબજિયાત થાય, ફેર કે ચકકર આવે એટલે ખત્તા ખાઈને માણુસ ઠેકાણે આવે; પણ દવાઓ વચમાં આવી કહે કે, તમારે કુદરતના નિયમો પાળવાની જરૂર નથી, તમે તમારે બેલાશક–બેધડક રીતે–મોજમાં આવે તે ચીજો ફાવે તેટલી ખાઓ અને પછી બેચેની કે રોગ (dis-ease) રૂપી સજા ભોગવવાનો વખત આવે ત્યારે કોઈ ચૂર્ણ, ગોળી, મિક્ષ્ચર કે દવાનો ડોઝ ખાઈ–પી લેજો એટલે તમારો બેડો પાર થઈ જશે. દૂષિત–ગંદાં સ્ત્રી–પુરુષ સાથે વ્યભિચાર કરવાથી જ પ્રમેહ, ચાંદી, ઉપદંશ કે વિસ્ફોટક જેવાં ભયંકર દરદોની પીડા મનુષ્ય પર આવી પડે છે એવું જાણીને માણુસને એવા દુરાચારથી બચીને ચાલવું પડે; પણ દવાઓ કહે છે કે, તમારે એવો કોઈ સંયમ પાળવાની, મનને કબજે રાખવાની, વ્યભિચારથી દૂર રહેવાની જરૂર નથી. તમે તમારે નિશ્ચિત થઈ મોજ માણો, ઇશ્કબાજી ને અમનચમન ઉડાવો, લંપટતાનો લહાવો લો, અને એમ કરતાં દુઃખ–દરદોરૂપી સજા ભોગવવાનો ભય રાખશો નહિ, કારણકે એવી પીડાઓમાંથી તમને ઉગારી–બચાવી લેનાર 'દવાઓ' અમે તૈયાર છીએ. આવી રીતે ખોટાં ખાનપાન, બદચાલ, દુરાચાર, વ્યભિચાર ને વિવિધ વ્યસનો જગતમાં વધતાં રહ્યાં ને ફેલાતાં ગયાં, અને તેની સાથે સાથે દવાઓ પણ વધતી ગઈ ને ફેલાતી ગઈ. અફીણનું વ્યસન બંધકોશ કે કબજિયાત કરે તો તેથી અફીણ છોડવાની જરૂર નથી, પણ દસ્ત સાફ લાવનાર દવાઓ ખાવાથી તમારું કામ નભશે. અફીણના વ્યસનથી ઊંઘ આવે તો તેને ઉડાડી મૂકવા કૉફી પીજો. ચા–કૉફીનાં વ્યસનથી જ્ઞાનતંતુઓ ને મગજ અસ્વાભાવિક રીતે ઉશ્કેરાઈ જાય ને તેથી બેચેની, અસ્વસ્થતા કે nervousness જણાય તો તે ઉપરથી ચા–કૉફી છોડી દેવાની જરૂર નથી, પણ બીડી–સિગારેટ કે ચીરુટ પીવાની ટેવ રાખો. પાપ કરવાની, બીજાં મનુષ્ય કે પ્રાણીનો જીવ લેવાની, હિંસા કરવાની કે મરેલાં પશુપક્ષીઓને ગીધની પેઠે ખાવાની કે માંસાહાર કરવાની

તમારી હિંમત ચાલતી ન હોય, તમારું મન માનતું ન હોય, તમારું અંતઃકરણ ડંખતું હોય તો તેથી તમારે ડરીને અટકી જવાની જરૂર નથી. તમે તમારે થોડો શરાબ-દારૂ-મદિરા-વાઈન-વ્હીસ્કી પી લો એટલે તમારું મન મોકળું થઈ જશે, દિલના ડંખ દૂર થઈ જશે, સમાજનો કે જગતનો ભય ભાગી જશે, ફિકર-ચિંતા ઊડી જશે અને તમે મસ્ત બની જશો!! અને જો માંસ-મદિરા રોજ પેટમાં જવાથી કોઈ રોગ પેદા થવા લાગે તો તેથી ભય પામી તે બૂરી આદતો કે કુટેવો છોડી દેવાની તમારે જરૂર નથી. તમારી એવી રહેણીકરણી ભલે એ જ રહી તમે તમારે લહેજત ઉડાવતા રહો, અને રોગ થતા અટકાવવા માટે **દવાઓ** ખાતા રહો. મત્સ્ય, માંસ, મદિરા આદિ પાંચ 'મ'કારનું સેવન બેધડક રીતે કરતા રહો, તેથી તમારા કામ, ક્રોધ, મદ, મોહ, ઇર્ષા, તૃષ્ણા વગેરે વિકારો-ષડ્‌રિપુઓ-ભલે બહેકી જાય, તમારા કાબૂમાં ભલે એ ન રહે, તેથી ગુનાઓ અને વિગ્રહો ભલે વધી પડે-તમે તમારે આંખ મીચીને વગર વિચાર્યે ફાકીઓ ફાક્યા કરો, ગોળીઓ ગળ્યા કરો, ઇન્જેકશન લગાવરાવો, દવાના ડોઝ લીધા કરો, **ને દવાના ઘૂંટડા ગળ્યા કરો!!**

કોણ બચાવે? કોણ ઉગારે? સાચો રસ્તો કોણ બતાવે? દવા-પિશાચિણીના મોહપાશમાંથી માનવજાતિને કોણ મુકાવે? કોણ છોડાવે?

ભાઈશ્રી ભૂપતરાય દવેનું આ પુસ્તક આ દિશામાં ન્યૂનાધિક અંશે કાર્યસાધક નીવડશે એવી આશાએ જ તેની પ્રસ્તાવના લખવાનું મેં સ્વીકાર્યું છે. તેમની લેખનશૈલીને કદાચ વિદ્વદ્‌ભોગ્ય નહિ તો લોકભોગ્ય તો જરૂર ગણી શકાય. ભાઈ દવે કેવળ સિદ્ધાંતોની ચર્ચા કરીને જ બેસી રહેતા નથી, પણ વિવિધ વ્યાધિઓથી પીડાતાં નર-નારીઓ, બાળકો તેમ જ બુઝર્ગો, યુવક-યુવતીઓ તેમ જ ડોસાડોસીએ દવા ખાધા-પીધા વગર પોતાની પીડાઓ ને દુઃખદર્દોમાંથી

છૂટીને કુદરતી સારવારથી તેઓ કેવી રીતે સાજાં થયાં તેના જીવતા-જાગતા દાખલા રજૂ કરે છે, અને દવા વગરના જે ઉપચારો ઘણા-ખરા રોગો મટાડવામાં કામ લાગે છે અને અસરકારક નીવડે છે એવો તેમને અનુભવ થયેલો છે તે સારવારની જુદી જુદી રીતો (જેવી કે ' એનિમા ' કે બસ્તીક્રિયા, કટિસ્નાન, બાષ્પસ્નાન માટીના પ્રયોગો, માલિશ ઇત્યાદિ)ની વિગતવાર સચિત્ર માહિતી આપે છે. ભાઈ ભૂપતરાયની પાસે લોકો પોતાના રોગો મટાડવવા માટે રૂબરૂ આવી મુલાકાત લે છે. એટલું જ નહિ, પણ દૂર દૂર વસતા દુઃખી લોકોયે પત્ર લખી, પ્રશ્નો પૂછી, પોતાની બગડેલી તબિયત કેમ સુધા-રવી તે વિષે સલાહ લખી મંગાવે છે. આવી રીતે તેમને આજ લગીમાં પુછાયેલા પ્રશ્નો અને તેના આપવામાં આવેલા ઉત્તરો-જવા-બોમાંથી નમૂનારૂપે ઘણાકને આ પુસ્તકમાં છાપવામાં આવ્યા છે, કારણકે એવા જ સવાલો વાચકોમાંથી ઘણાઓનાં મનમાં ઊઠવાનો સંભવ છે, અને તેના ખુલાસા તેમને આ પુસ્તકમાંથી મળી રહેશે.

આ પુસ્તકમાં તો સાધારણ સ્થિતિના લોકો પોતાને ઘેર જ બિનજોખમે કરી શકે તેવા સારા ને સરળ ઉપચારોનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. પણ તે ઉપરથી કોઈ એમ રખે માની લે કે "**નેચર ક્યોર** અથવા **નેચરોપથી**" એટલે નિસર્ગોપચાર-વિદ્યામાં માત્ર આટલી જ જાતના ઉપાયો હોય, અગર ભયંકરમાં ભયંકર વ્યાધિ-ઓને વીંધી નાખવા માટે કુદરતદેવીના ભાથામાં માત્ર આટલાં જ બાણો-તીરો હોય છે. ના, દવા વગરના બીજા ઘણી ઘણી જાતના ઉપચારો વધારે અસરકારક અને જલ્દી આરામ આપનારા હોય છે, પણ એવી કુદરતી સારવાર લેવા માટે તો રોગી માણસોએ આરો-ગ્યમંદિરમાં જઈને રહેવું પડે. રોગી જગતની આવી જરૂરિયાત યથા-શક્ય પૂરી પાડવા માટે સન ૧૯૧૦ના પહેલા દિવસથી "**નવજીવ-નાલય**" નામનું એક આરોગ્યમંદિર મેં સ્વયં ઉઘાડી દરદીઓને ત્યાં સૂવા, રહેવા, ખાવા, પીવા ને ઘટતી બંધબેસતી કુદરતી સારવાર

આપવાની સગવડ કરી આપેલી; અને અલ્વરના મહારાજાના અંગત દાક્તર તરીકેની સન્માનનીય તથા મોટા પગારની નોકરી સ્વેચ્છાથી છોડી દઈને આ કુદરતી ઉપચાર કરવાનું પુણ્યકાર્ય ચાલુ રાખ્યું હતું; આટલાં બધાં વર્ષોના મારા અનુભવને આધારે, અને યુરોપ–અમેરિકામાં કુદરતી ઉપચાર કરનારાં મોટાં મોટાં આરોગ્યમંદિરો મેં જાતે પ્રત્યક્ષ જોયેલાં છે તેને આધારે હું પૂર્ણ વિશ્વાસપૂર્વક કહી શકું છું કે ભાઈ ભૂપતરાય દવેની પાસે પણ દરદીઓને હોસ્પિટલમાં રાખીને સારવાર કરવાની જોગવાઈ પ્રાપ્ત હોય તો દવાઓ કરતાં કુદરતી ઉપચારો કેટલા બધા વધારે ચડિયાતા છે તે વાત હાલના કરતાંયે ઘણી સચોટ રીતે તેઓ બતાવી શકે. માટે, હું આશા રાખું છું કે, આવી સગવડ તેમને સત્વર કરી આપવામાં આવશે.

જમનાર માટે આસનો મંડાઈ ગયાં હોય, જલપાત્રો ગોઠવાઈ ગયાં હોય, સ્વાદિષ્ટ ભોજનની વિવિધ વાનીઓ પત્રાવલિઓમાં પિરસાઈ ગઈ હોય, આમંત્રિત નરનારીઓનાં પેટમાં કકડીને ભૂખ લાગેલી હોય, છતાં તેવાં ક્ષુત્પિપાસાતુર જનોને ભોજનનો આરંભ કરતાં અટકાવીને ખાવા મળનારી વિવિધ વસ્તુઓના ઉમદા સ્વાદનું માત્ર વર્ણન જ કોઈ સંભળાવ્યા કરે તો તે અનુચિત ગણાય. તેવી જ રીતે ખાસ શ્રમ લઈને ભાઈ ભૂપતરાય દવેએ આ પુસ્તકમાં જે સરસ રસથાળ પીરસ્યો છે તેના આસ્વાદથી વાચકને હવે વધારે વાર વંચિત રાખવાનું મને વાજબી લાગતું નથી. The proof of the pudding is in the eating thereof. અર્થાત કહેવત છે કે, " પુલાવની પરીક્ષા ચાખ્યે, ને પાંડિત્યની પરીક્ષા ભાખ્યે. "

મને વિશ્વાસ છે કે આ પુસ્તક અને એમાં દર્શાવેલા ઉપચારો લોકપ્રિય થશે અને કાર્યસાધક નીવડશે.

ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ

તા. ૧ લી મે, સન ૧૯૪૩ — એમ. ડી., એન. ડી, (ન્યૂયૉર્ક)

અનુક્રમ

પ્રશ્નોત્તરી—

૧ જઠરની બળતરા કેમ મટે ?	૧૭
૨ બહેનોના પ્રશ્નો	૨૦
૩ મારે શું કરવું ?	૨૯
૪ દાંતનાં દર્દો	૩૩
૫ કબજિયાત કેમ મટે ?	૩૭
૬ દમલેલ રહેવું નહિ પાલવે	૪૦
૭ સામાન્ય ફરિયાદો	૪૪
૮ પગનાં તળિયાં	૫૦
૯ કયો ખોરાક લેવો ?	૫૨
૧૦ પૌષ્ટિક ખોરાક કયો ?	૫૪
૧૧ ખોટી ભ્રમણા	૫૭
૧૨ સુદૃઢ અને સપ્રમાણ શરીર કેમ બને ?	૫૯
૧૩ દવા કે નિસર્ગોપચાર ?	૬૧

લેખો—

૧ નિસર્ગોપચાર અને દવા	૬૯
૨ એનિમા	૮૦
૩ પેડુસ્નાન	૯૨
૪ વરાળસ્નાન–૧	૧૦૨
૫ વરાળસ્નાન–૨	૧૦૭

પ્રયોગકથાઓ—

૧ ૫૨મે વરસે નિસર્ગોપચારથી હું યુવાન બન્યો	૧૧૬
૨ દમના રોગમાંથી મુક્તિ	૧૨૫
૩ જ્ઞાનતંતુની નબળાઈ	૧૩૪
૪ લોહીનું દબાણ (બ્લડ–પ્રેશર)	૧૪૦
૫ હૃદયરોગ અને નૈસર્ગિક ઉપચાર	૧૪૬
૬ હાથનો દુ:ખાવો	૧૫૨
૭ ઓપરેશન નથી કરાવવું !	૧૫૫
૮ દમ ગયો	૧૫૮

આરોગ્ય-મુલાકાતો— ૧૬૫

લેખકનાં પુસ્તકો

૧ હઠીલાં દર્દોમાં કુદરતી ઉપચાર
૨ દવાનો છેલ્લો ઘૂંટડો અને કુદરતી સારવાર
૩ ક્ષય અને દમમાં નૈસર્ગિક ઉપચાર

પ્રશ્નોત્તરી

નિસર્ગોપચારનું શાસ્ત્ર એ કોઇ પ્રયોગદશાનું શાસ્ત્ર નથી. બીજા કોઈ શાસ્ત્રની જેમ એના પણ ચોક્કસ સિદ્ધાંતો છે–આદર્શો છે. કુદરતી સારવાર એ તો જીવનની વધુ નિકટની સ્થિતિ છે.

આ વિભાગમાં અનેક પ્રશ્નો અને તેના ઉત્તરો છે. જે કેટલીક શંકાઓ લેખો દ્વારા નથી નિવારી શકાતી તે પ્રશ્નોત્તરો દ્વારા વધુ સ્પષ્ટ કરી શકાય છે. આવા કેટલાક દર્દીઓના પ્રશ્નોના ઉત્તર અહીં મૂક્યા છે.

૧

જઠરની બળતરા કેમ મટે?

પ્રશ્ન : છેલ્લાં પાંચ વર્ષ થયાં મને જઠરમાં બળતરા થાય છે. ખોરાક લેવાની કુદરતી ઇચ્છા થતી નથી. પણ શરીર ટકાવવા માટે દિવસમાં ફક્ત એક વાર સાદું ભોજન લઉં છું. હોજરીમાં ખોરાક જાય છે એટલે તે ભારે થઈ જાય છે અને ખોરાક પાચન થતો નથી. ચોવીસ કલાકે ભોજન લઉં છું, છતાં ભૂખ લાગતી નથી. આ ઉપરાંત દસ્ત નિયમિત આવતો નથી. સવારે ઊઠું છું ત્યારે આખુંયે શરીર દુઃખે છે. સ્ફૂર્તિ દેખાતી નથી. જીભ ઉપર સફેદ પદાર્થ પુષ્કળ પ્રમાણમાં જામેલ રહે છે. મારા શરીરમાં આ બધા દોષો છે. પાંચ વરસ પહેલાં હું કદી બીમાર નહોતો પડ્યો. જ્યારથી ઉપર મુજબની ફરિયાદો મારા શરીરમાં દેખાણી ત્યારથી મેં ઍલોપથી, હોમીઓપથી, દેશી વૈદો વગેરેની દવા નિયમિતપણે લીધી; ખોરાક પણ તેઓના સૂચવેલા લીધા; છતાં મારાં દર્દોમાં ખાસ ફેરફાર દેખાયો નથી. દવા પીવાથી મારું પેટ કઠણ બની ગયું છે. પેશાબમાં બે વરસ પહેલાં સુગર (ખાંડ) જતી હતી તે હવે જતી નથી. આંખો, માથું વગેરે બળે છે. હાલમાં મારી ઉંમર ૩૮ વરસની છે. લગ્ન કરેલ છે. ત્રણ સંતાન પણ છે. આ બધું નજર સામે રાખીને કુદરતી ઉપચારો બતાવશો, જેથી હું મારું ગુમાવેલ આરોગ્ય ફરી વાર મેળવી શકું.

ઉત્તર : માણસ પોતાનું આરોગ્ય જ્યારે ગુમાવી બેસે છે

ત્યારે તેને આરોગ્યની કિંમત સમજાય છે. કુદરત શરીરને સ્વચ્છ રાખવા માટે દરેક રીતે પ્રયત્ન કરે છે, પણ માનવી કૃત્રિમ જીવન જીવીને શરીરના અવયવોને નિષ્ક્રિય બનાવી દે છે. ખાવાપીવામાં, હવાફરવામાં ને નિદ્રા લેવામાં માણસ અનિયમિત બને છે એટલે રોગનો જન્મ થાય છે. જ્યારે શરીરમાં રોગ પેસે છે ત્યારે આપણે એ રોગને હાંકી કાઢવા માટે દવાનો આશ્રય લઈએ છીએ. પછી તો એક પછી એક દવાઓ હોજરીમાં શ્રદ્ધાપૂર્વક રેડીને આપણે આશ્વાસન લઈએ છીએ. જ્યારે દવા કામ કરતી અટકે છે ત્યારે મન મૂંઝાય છે અને દવા ઉપરથી વિશ્વાસ ઊઠી જાય છે. આટલું થયા પછી હવે શું કરવું તેનો વિચાર કરતાં છેવટે માણસ કુદરત તરફ નજર દોડાવે છે.

સાચી વાત તો એ છે કે જ્યારે આપણા શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારનો રોગ દાખલ થાય ત્યારે કુદરતી ઉપચારો શરૂ કરી દેવા જોઇએ. કુદરતી ઉપચારો દર્દી પોતે ન જાણતો હોય તો એને લગતું સાહિત્ય વાંચીને અથવા કોઈ અભ્યાસી નિસર્ગોપચારકની સલાહ લઈને કુદરતી ઉપચારો શરૂ કરવા, જેથી કોઈ પણ દર્દ ફેલાતું અટકી જાય. આટલું કર્યા પછી વ્યવસ્થિત રીતે દરરોજ કુદરતી ઉપચારો લેવાનું ચાલુ રાખવું, જેથી દર્દ જડમૂળમાંથીદૂર થાય.

હવે મૂળ વાત પર આવીએ : આ સાથે જે દર્દીની ફરિયાદો છે તેમણે પોતાના દર્દ માટે નીચે પ્રમાણે ઉપચારો શરૂ કરી દેવા, જેથી એમનું દર્દ મટી જશે.

સવારે વહેલાં ઊઠીને રાત્રે કાળી દ્રાક્ષ (પાંચ તોલા) પલાળેલ હોય તેને ચોળીને કપડા વડે ગાળીને તેનું પાણી પીવું. ત્યાર પછી શરૂઆતમાં પાંચ મિનિટથી વધીને ૧૫થી ૨૫ મિનિટ સુધી ઠંડા પાણીમાં ટબ–સ્નાન કરવું. આ ક્રિયા થઈ જાય પછી ખુલ્લી હવામાં એકથી બે માઇલ ચાલવું. શક્તિ હોય તો એથી વધુ ચાલવું. ફરીને

આવ્યા પછી લીંબુનાં પાણીમાં થોડું મધ મેળવીને એકાદ ગ્લાસ પીવું. સમય અને સ્ફૂર્તિ હોય તો ૧૫ મિનિટ પછી હળવી કસરતો—પેટની તેમ જ બીજા અવયવોની કરવી. કસરતની વચ્ચે વચ્ચે લાંબા શ્વાસ લેતા રહેવું. થોડો આરામ પણ લેવો. આ બધી ક્રિયાઓ થઈ રહે ત્યાર બાદ અર્ધો કલાકે ઠંડા પાણીથી આખા શરીરે સ્નાન કરવું. શરીર સારી રીતે કપડાથી ઘસવું. આટલું કર્યા પછી ૧૫-૨૦ મિનિટ આરામ કરીને માફક આવે તો દસ રૂપિયાભાર દૂધ પીવું. (બકરીનું દૂધ મળે તો ઉત્તમ.)

ભોજન

સવારે દસ વાગે બાફેલ શાકભાજી, મગની ફોતરાંવાળી ખીચડી, છાશ વગેરે (પેટ થોડું ખાલી રાખીને) લેવાં. બાર વાગે એક પ્યાલો તાજી મોળી છાશ પીવી. બે વાગે એક પ્યાલો લીંબુનું પાણી (થોડું મધ અથવા ગોળ નાખીને) પીવું. સાંજે છ વાગે બે પ્યાલા તાજી છાશ પીવી ને રાત્રે નવ વાગે સૂઈ જવું.

માટીનો લેપ

રાત્રે સૂતી વખતે ઠંડા પાણીથી પલાળેલ માટીનો લેપ કરવો. શરૂઆતમાં એક કલાક રાખવો; પછી જેટલી વાર રખાય તેટલી વાર રાખવો. માટી દરરોજ નવી લેવી અને દિવસે પલાળી રાખવી.

માલિશ

સવારે શૌચક્રિયા પતાવીને પેટ ઠંડા પાણીથી સાફ કરીને ધીરેથી પેટ પર તેલનું માલિશ પાંચેક મિનિટ કરવું. આથી પેટ નરમ બનશે. અને બેએક મહિનાની મહેનતથી દસ્ત નિયમિત આવશે. પેટની ગરમી ઓછી થશે, જઠરમાં થતી બળતરા બંધ થશે અને ભૂખ લાગશે.

કેટલીક સૂચનાઓ

છાશનું વધારે સેવન કરો. માટીનો લેપ નિયમિત દરરોજ

રાત્રે કરો. લીંબુનો ખોરાકમાં તેમ જ પાણીની સાથે પ્રકૃતિ મુજબ ઉપયોગ કરો. જરૂર લાગે તો એક–બે ઉપવાસ કરો અથવા ફક્ત છાશ પીને અઠવાડિયું રહો. કાચી ભાજીની કચૂંબર સાંજે લો. જવનું પાણી પીઓ, જેથી શરીરનાં કેટલાંક વિજાતીય દ્રવ્યો પેશાબ–મળ વાટે બહાર નીકળી જશે અને હોજરીને રાહત મળશે.

મોસંબી, શાકભાજીઓ વગેરે સારા પ્રમાણમાં લો. ઠંડા પાણીનું ટબ–સ્નાન બે વખત દરરોજ કરો. તરતાં આવડતું હોય તો થાક લાગે ત્યાં લગી તરો. દરરોજ કસરત કરો. સવાર–સાંજ લાંબું ચાલો. પેટનું તેમ જ શરીરનું માલિશ કરો. આ બધા પછી ખોરાક લેવામાં ખાસ ધ્યાન રાખવું. હળવો ખોરાક લેવો. આટલું કરો એટલે તમારા શરીરમાંથી રોગો આપોઆપ વિદાય લેશે, જેથી તમે નવું જીવન પ્રાપ્ત કરી શકશો.

પેટનાં દર્દોની દવા કરીને દર્દ દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો એ નૈસર્ગિક રીતે યોગ્ય ન ગણાય, સાચી દવા તો યુક્તાહાર, હળવી કસરત અને આરામ છે.

૨
બહેનોના પ્રશ્નો

પ્રશ્ન: રજોદર્શન (અટકાવ) કેટલી ઉંમરે થવું જોઈએ?

ઉત્તર: સામાન્ય રીતે ગરમ દેશમાં રજોદર્શન વહેલું દેખાય છે. એનું કારણ ગરમ હવા ગણાય. ઠંડા પ્રદેશમાં રજોદર્શન મોટી ઉંમરે દેખાય છે. એનું મુખ્ય કારણ ત્યાંની ઠંડી હવા. હિંદુસ્તાનમાં કન્યાઓને ૧૨ થી ૧૪ વરસની ઉંમરે રજોદર્શન દેખાય છે. કેટલીક બહેનોને એથી મોડું પણ આવે છે. તેમાં યે મોજશોખમાં ઊછરેલ કન્યાને વહેલું રજોદર્શન થાય છે; કારણ કે ખોરાકની અસર પણ શરીર

ઉપર દેખાય છે. તીખા અને સ્વાદિષ્ટ ખોરાક લેનારને રજોદર્શન વહેલું આવે છે. ખોરાકની અસર ગર્ભાશય ઉપર થાય છે. સાદું ભોજન અને મહેનતુ જીવન જીવનારને રજોદર્શન મોડું આવે છે. એટલે શહેરી જીવન જીવનારને રજોદર્શન વહેલું દેખાય છે અને ગ્રામ્યજીવનમાં મોડું દેખાય છે. એનું મુખ્ય કારણ વાતાવરણ અને ખોરાકનો ફેરફાર ગણાય છે.

પ્રશ્ન : રજોદર્શન કેટલા દિવસ સુધી દેખાવું જોઇએ ?

ઉત્તર : જો તંદુરસ્ત શરીર હોય તો ૩થી ૪ દિવસ રહે છે. પણ શરીરનો બાંધો નબળો હોય અને તંદુરસ્તી સારી ન હોય તો પથી ૮ દિવસ સુધી દેખાય છે.

પ્રશ્ન : સ્વચ્છ અને નીરોગી રજોદર્શન કોને કહેવાય ?

ઉત્તર : રજોદર્શન વખતે જે રક્ત વહે છે તે સામાન્ય લાલ રંગનું હોય, વસ્ત્ર પર જે આર્તવના ડાઘ પડયા હોય તેને પાણીથી સાફ કરતાં તરત જતા રહે, તેમ જ રક્ત વધારે પડતું ઘાટું–ગાંઠા–ગળફાવાળું ન હોય, બહુ પાતળું પણ ન હોય, દુર્ગંધ વગરનું હોય તેને સ્વચ્છ–શુદ્ધ રજોદર્શન કહી શકાય.

નીરોગી રજોદર્શન તો તેને કહી શકાય કે જે ૨૮ થી ૩૦ દિવસની આસપાસ થાય. કેટલીક બહેનો વધારે તંદુરસ્ત હોવાથી બરાબર ૨૮મે દિવસે રજોદર્શનમાં બેસે છે. આર્તવ પીડારહિત અને ખુલાસાથી આવે તેને નીરોગી રજોદર્શન કહી શકાય.

પ્રશ્ન : રજોદર્શન વખતે જે રક્ત દેખાય છે તે શુદ્ધ લોહી હોય છે ?

ઉત્તર : રજોદર્શન વખતે જે લોહી ગર્ભાશયમાંથી બહાર આવે છે તે લોહી ખરેખર શુદ્ધ લોહી નથી હોતું; પણ એક પ્રકારનું

અશુદ્ધ રક્ત હોય છે. શરીરમાં તે વિજાતીય દ્રવ્ય છે ને શરીર-શુદ્ધિ માટેની તે કુદરતી ક્રિયા છે.

પ્રશ્ન : રજોદર્શન દરમિયાન કયા કયા નિયમો પાળવા જોઈએ?

ઉત્તર : રજોદર્શન વખતે તંગ કપડાં પહેરીને પેડુના ભાગ પર દબાણ ન થાય એ ખાસ અગત્યનું છે. પેડુના ભાગને દબાવી રાખવાથી આર્તવ–અટકાવ ઓછો આવે છે, પેડુમાં દુખાવો થાય છે, ગર્ભાશયના કાર્યની ગતિ મંદ પડે છે. જેને લીધે બીજાં અનેક દરદો જન્મે છે. લોહીનું પ્રમાણ વધારે હોય તો વારંવાર કપડાં બદલાવતાં રહેવું. ઠંડી ભેજવાળી જમીન પર બેસવું નહિ. મહેનતનું કામ કરવું નહિ. બની શકે તેટલો આરામ કરવો. ખોરાકમાં ખાટી, તીખી, તળેલી ચીજો લેવી નહિ. ભોજન સાદું–હળવું લેવું. ઠંડા પાણીમાં વધારે સમય કપડાં ધોવાં નહિ. આ સમયે જેટલું બને તેટલું મનને પ્રફુલ્લિત રાખવું. શરીરને સાફ રાખવા ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરવો. ગોળ, રીંગણાં, અથાણું, બાજરાના પદાર્થો, ખાટાં બોર, ખાટી છાશ, ખાટું દહીં, ખાટી–કાચી કેરી–આ પ્રકારના પદાર્થો ખોરાકમાં લેવાથી રસવાહિનીઓ પર ખરાબ અસર પહોંચે છે. મોં ઉપર સોજો આવે છે. આંખો લાલ અને સોજી જાય છે. ક્યારેક ક્યારેક ગર્ભાશય તેમ જ સ્ત્રીઅંડો પણ સોજી જાય છે ને પરિણામે લોહી જામી જઈને ઋતુમાં વિઘ્ન ઊભાં થાય છે!

કબજિયાત ન રહે તેની કાળજી રાખવી. કબજિયાત રહેતી હોય તો ભાજીઓનું પ્રમાણ વધારવું. મળ–મૂત્રની હાજતને રોકવી નહિ. કૂદાકૂદ કરવી નહિ. દોડવું નહિ. ભારે વજન ઉપાડવું નહિ. સખત તાપમાં ફરવું નહિ. ભીનાં કપડાં પહેરીને બેસવું નહિ અને ઊભા ઊભા પાણી પીવું નહિ. આઇસક્રીમ, બરફ, શરબત વગેરે પીણાં પીવાં નહિ. ગુસ્સે થવું નહિ. મનને ઉશ્કેરી મૂકે તેવાં પુસ્તકો વાંચવાં નહિ. સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળવું. સ્વચ્છ પ્રકાશ, ચોખ્ખી હવા

અને શાંત વાતાવરણ હોય તેવા સ્થાને આરામ-નિદ્રા લેવાં. ૭ દિવસ પછી કસરત કરવી. કસરત કરવાથી પેટનાં દર્દો મટે છે.

ઉપર મુજબના નિયમોનું પાલન કરશો એટલે "માસિક માંદગી" ની અનેક તકલીફમાંથી બચી જશો. રજોદર્શન નિયમિત, સ્વચ્છ, નીરોગી અને પ્રમાણસર આવશે.

પ્રશ્ન : રજોદર્શન કેટલી ઉંમર સુધી દેખાય છે?

ઉત્તર : સામાન્ય રીતે ગરમ આબોહવામાં રહેનારને ૪૦થી ૪૫ વરસ સુધી આવે છે. પછી કુદરતી રીતે આપોઆપ બંધ થઈ જાય છે. આ વખતે કેટલીક બહેનો મૂંઝાય છે કે શા માટે આમ એકાએક માસિક બંધ થયું હશે. ખરી રીતે તેઓએ ગભરાવું જોઈએ નહિ. કુદરતનો નિયમ છે એટલે એ એમ બને છે. શરીરનો જે કંઈ પણ ઘસારો થયો હોય તેને પહોંચી વળવા માટે કુદરત આ પ્રકારે મદદ કરે છે.

પ્રશ્ન : મારી ઉંમર ૨૦ વરસની છે. શરીર નબળું છે. ભૂખ લાગતી નથી. સામાન્ય કબજિયાત રહ્યા કરે છે. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ જણાતી નથી. દરેક કાર્ય કંટાળા ભરેલું લાગે છે. આ બધા ઉપરાંત મારી મુખ્ય ફરિયાદ ઋતુ અનિયમિતપણે આવે છે તેની છે. આના માટે મારે કેવા પ્રકારના ઇલાજ લેવા જોઈએ?

ઉત્તર : સામાન્ય રીતે ઋતુ અનિયમિતપણે આવવાનું મુખ્ય કારણ કબજિયાત ગણાય. એ ઉપરાંત બીજાં અનેક કારણોમાં ગર્ભાશય નબળું હોય તોપણ ઋતુ (અટકાવ) નિયમિત આવતું નથી. જેના શરીરનો બાંધો દુર્બળ હોય તેને ઉપર મુજબની ઋતુની તકલીફ રહ્યા કરે છે.

ખોરાક

સૌથી પહેલાં તમારે તમારા ખોરાકમાં મુખ્ય ફેરફાર કરવાનો

રહે છે. જ્યાં સુધી ખોરાકમાં ફેરફાર ન થાય ત્યાં સુધી શરીરમાં નવું લોહી આવતું નથી. કબજિયાત મટતી નથી. કબજિયાત દૂર થાય તો જ ઋતુ નિયમિત આવે. ભૂખ લાગે અને શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે તેમ જ શક્તિ પેદા થાય. ખોરાકમાં ખાસ કરીને હાથેથી દળેલા થૂલાવાળો લોટ, લીલી તાજી ભાજી તેમ જ લીલાં તાજાં શાકોનું પ્રમાણ વધારે રાખવું. રીંગણાં જેવાં ગરમ પડે તેવાં શાક ન લેવાં. દૂધ, છાશ, દહીં વગેરેનું છૂટથી સેવન કરવું. અથાણાં ન લેવાય તો વધારે સારું, કારણ કે એનાથી પાચનક્રિયામાં શિથિલતા આવે છે. પાચક રસોનો પૂરેપૂરો ઉપયોગ ખોરાક પચાવવામાં ન થતાં અથાણા માંહેના વિજાતીય રસનો સામનો કરવામાં થાય છે.

ઉપરાંત સંતરાં, મોસંબી, કેળાં, કેરી, કાકડી, ટમેટાં, કોબી વગેરે શક્તિ અનુસાર લેવાં. કાળી દ્રાક્ષ પલાળીને તેનો રસ નિચોવેલ પાણી સવારે પીવું.

કસરત

સામાન્ય રીતે પેટને શ્રમ પડે તેવી રીતે શારીરિક મહેનત કરવી જરૂરી ગણાય. ચાલવું, દળવું, યોગનાં સાદાં આસનો વગેરે કસરતો જરૂર કરવી. આથી લીવર, જઠર, આંતરડાં, બરોલ વગેરે વધુ ક્રિયાશીલ બને છે.

માટી અને ટબ–બાથ (પેડુ–સ્નાન)

રાત્રે સૂતી વખતે જમ્યા પછી ત્રણ કલાકે માટીનો લેપ પેટ ઉપર કરવો. અનુકૂળ આવે તેટલા કલાક રાખીને માટી કાઢી નાખવી. સવારે ઠંડા પાણીના ટબમાં (પહોળું અને લાંબું વાસણ) બેસીને ૫ મિનિટથી ૨૦ મિનિટ સુધી જમણા હાથ વડે પેટને જમણી તરફથી ડાબી તરફ ચોળવું. જેવી દર્દીની સહનશક્તિ. આ સ્નાનથી આંતરડાની ક્રિયાને વેગ મળે છે. કચરો સાફ થાય છે. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે. કૃત્રિમ ગરમી ઓછી થાય છે.

એનિમા

જરૂર જણાય તો સવાર–સાંજ એનિમા લઈને આંતરડાંની દીવાલોને શુદ્ધ અને ચેતનવંતી કરો.

પ્રશ્ન : છેલ્લાં કેટલાક વરસ થયાં મને પીડિતાર્તવ (પીડા થઈને ઋતુ આવવું) થાય છે અને તે પણ ચોખ્ખું નહિ. જ્યારે રજસ્વલા થવાનો સમય આવે છે ત્યારે પેટના ભાગમાં અસહ્ય પીડા ભોગવું છું. પાણીમાંથી માછલીને બહાર કાઢીએ તે વખતે માછલી તરફડાટ કરે છે તેવી રીતે મારે ખાટલા ઉપર, જમીન ઉપર તરફડાટ મારી–મારીને દુ:ખી થવું પડે છે. ચીસેચીસ પાડું છું. કેડના ટુકડા થઈ જાય છે, જાંઘ, પિંડલીઓ તૂટી પડે છે. જાણે હમણાં મૃત્યુ પામીશ. ડૉકટરો તે વખતે મને ઇન્જેકશનો આપે છે, દવાઓ પિવરાવે છે, પણ તાત્કાલિક કંઈ પણ અસર થતી નથી. બે કલાક પછી કંઈક અસર જણાય અને થોડી શાંતિ અનુભવું છું. જ્યારે મને પીડિતાર્તવ થાય છે ત્યારે ઘરનાં બધાં માણસો ત્રાસી જાય છે. દર મહિને રજસ્વલા થતી વખતે ઉપર મુજબની પીડા ભોગવવી પડે છે. જો કે વૈદ્યોએ તેમજ ડૉકટરોએ તમામ પ્રયોગો અજમાવી લીધા છે અને તે મેં શ્રદ્ધાપૂર્વક નિયમિતપણે કર્યા પણ છે.

મારી ઉંમર ૨૩ વરસની છે. સંતાન થયું નથી. લગ્ન કર્યાને ૪ વરસ થયાં છે. સ્વભાવ આનંદી છે. કોઈ પણ પ્રકારની ચિંતા કરતી નથી. શરીર થોડું સ્થૂળ છે. ઘરમાં નોકરો તમામ કામ કરે છે એટલે શ્રમનું કામ કરવાનું હોતું નથી, છતાં આટલું બધું દુ:ખદાયક ઋતુ કેમ આવતું હશે ?

મારો ખોરાક—રોટલી, દાળ, ભાત, શાક, અથાણાં, ઠંડાં પીણાં મને વધારે ગમે છે. અથાણાંમાં કેરી, આદુ વધારે પ્રિય છે. ભજિયાં, ઢોકળાં વગેરે ફરસાણ અમારે ત્યાં અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત થાય છે. આટલી હકીકત તમારી જાણ માટે લખી મોકલું છું તો કુદરતી

ઉપચારો લખી જણાવશો, જેથી આ ભયંદર પીડામાંથી મુક્ત બનું.

ઉત્તર: કષ્ટદાયક અટકાવ આવવો એ તો સેંકડે સિત્તેર ટકા બહેનોની ચાલુ ફરિયાદ છે, પણ તેમાં કેટલીક બહેનોને થોડેઘણે અંશે ઓછીવત્તી પીડા હોય છે.

કારણો—એશારામ ભરેલું જીવન, એજ આવાં દર્દોનું ખરું કારણ ગણાય છે. શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં શ્રમ ન મળવાથી પાચક અવયવો કામ કરી શકતાં નથી. શરીરમાં લોહી ઝપાટાબંધ ફરી શકતું નથી. ખાધેલ ખોરાક યોગ્ય રીતે હજમ ન થવાથી પાચક ગ્રંથિઓ ખોટવાઈ જાય છે ને ઠંડી પડે છે. તેને લીધે સડી ગયેલ ખોરાક આંતરડામાં પડયો રહે છે. પરિણામે મંદાગ્નિ, કબજિયાત, વાયુ, મરડો, ગર્ભાશયનો સોજો, મૂત્રાશયની શિથિલતા વગેરે ભૂરાં પરિણામોથી શરીર રોગી બને છે.

કૃત્રિમ આહાર–જેમ કે કેરીનું અથાણું, ભજિયાં, ભેળ, આંબલીનું પાણી, તળેલા, ઠંડા અને ગરમ મસાલાવાળા પદાર્થોનું સેવન, મીઠાઈઓ–આવા પ્રકારના આહારથી શરીરસ્વાસ્થ્ય પર ખરાબ અસર પહોંચે છે.

ઉપર મુજબના આહારવિહારથી બહેનોને ગર્ભાશય, બીજવાહિની તેમજ બીજોત્પાદક ગ્રંથિઓ ઉપર સીધી–આડકતરી અસર થાય છે. સોજો આવે છે. તેને લીધે લોહીનો જમાવ થઈને તે અવયવો યોગ્ય રીતે કામ કરી શકતાં નથી. આ બધાને કારણે રજસ્વલા થતાં પહેલાં અસહ્ય પીડા થાય છે.

સ્ત્રીઅંડો (ઑવરીઝ)ના દોષને લીધે કષ્ટાર્તવ થાય છે. આર્તવનો (અટકાવ) મૂળ સંબંધ સ્ત્રીઅંડો સાથે છે. સ્ત્રીઅંડો ગર્ભાશયની બંને બાજુએ આવેલ છે. તે સ્ત્રીઅંડમાં બીજ પકવ થઈ છૂટું થવાને સમયે આર્તવ આવે છે. સ્ત્રીઅંડની રચનામાં ફેરફાર થઈ તે આરક્ત રહે છે અને બીજને પકવ કરી જુદુ પડવાની

ક્રિયામાં તફાવત કરે છે ત્યારે પીડા થાય છે. આ પીડા પેડુની વચ્ચોવચ્ચ નહિ પણ એક તરફ હોય છે.

સ્ત્રીઅંડો સોજેલા હોય તોપણ કષ્ટદાયક અટકાવ આવે છે. ગર્ભાશયમાં સોજો આવે છે, દુઃખાવો થાય છે અને રક્ત પુષ્કળ વહે છે. પરિણામે અશક્તિ લાવે છે.

કષ્ટદાયક ઋતુ આવવાનાં અનેક કારણોમાં રક્ત વહેવાનો માર્ગ સાંકડો હોવો, ગર્ભાશયનો અધૂરો વિકાસ, ગર્ભાશયનું નીચે ઝૂકી જવું, પાછળ નમી જવું, ગર્ભાશયમાં ચાંદાં પડવાં, ગર્ભસ્થાનનું સખત થવું, વધારે પડતો વિષયભોગ વગેરે ગણાય છે.

ગરમ પાણીનું કટિ-સ્નાન

ઉપાયો : નવશેકા ગરમ પાણીનું ટબ-બાથ (પેડુ-સ્નાન) ત્રણ મિનિટથી દસ મિનિટ સુધી લેવું. પેડુનો ભાગ ચોળતાં રહેવું. બંને પગ પણ નવશેકા ગરમ પાણીના તપેલામાં મૂકવા; તેથી લોહી પર સુંદર અને ઝડપી અસર થાય છે. આ સ્નાનની ક્રિયા દર્દીએ પોતાની સહનશક્તિ અને શક્તિ અનુસાર કરવી. ક્રિયા કરતી વખતે પાણી ઠંડું પડે ત્યારે ગરમ પાણી ઉમેરવું. આ સ્નાનની ક્રિયા થઈ જાય ત્યાર બાદ તરત જ ઠંડા પાણીના ટબમાં બેસવું. પગ પણ ઠંડા પાણીમાં મૂકવા. આ ક્રિયા થોડી મિનિટમાં પતાવી લેવી. તરત શરીર લૂછી નાખવું.

આ સ્નાનના લાભ અનેક છે. તેમાં ખાસ કરીને બહેનોનાં ગુપ્ત દર્દોમાં, જેવાં કે ગર્ભાશયનાં દર્દોમાં દુઃખાવો થતો હોય, આંટી આવતી હોય, અટકાવ ઓછો કે પીડા થઈને આવતો હોય, સ્ત્રીઅંડો નબળા પડી ગયા હોય, ઋતુ આવતી વખતે દુઃખ થતું હોય અને તેમાં ચસકા આવતા હોય આ વખતે આ સ્નાન ખૂબ જ સહાયરૂપ નીવડે છે. દુઃખ હળવું બને છે. પથારીમાં પણ લાભ

પહોંચાડે છે. બહેનો માટે ગરમ પાણીનું આ સ્નાન અદ્ભુત અસર નિપજાવે છે.

ગર્ભાશયનું દર્દ અને એનિમા

સામાન્ય રીતે ગર્ભાશય મોટા આંતરડાની નીચે અને નાના આંતરડાની સામે હોય છે. કેટલીક વાર પવન (ગેસ) અને કબજિયાતના કારણથી આંતરડામાં પવન અને મળ ભરાઈ રહે છે. તેને લીધે ગર્ભાશય પર વજન આવે છે. પરિણામે ગર્ભાશય સ્થાનભ્રષ્ટ થાય છે અથવા આગળ–પાછળ ઝૂકી પડે છે. આપણને આ બાબતની કશી માહિતી ન હોવાથી ઘણી વાર ગર્ભાશયનું ઑપરેશન કરાવીએ છીએ અને તેમાંથી ઘણી વાર બેદરકારીને પરિણામે નવા દર્દનો જન્મ થાય છે. ખરેખર આ આપણા અજ્ઞાનનું પરિણામ છે. આવા પ્રસંગે દર્દીને એનિમા આપવાથી આંતરડામાંથી મળ છૂટો પડે છે અને ગર્ભાશય ઉપર લદાયેલ ભાર હળવો બને છે. ગર્ભાશય પોતાની જગાએ આવી જાય છે. ઑપરેશન કરાવતાં પહેલાં બુદ્ધિપૂર્વક થોડું નિસર્ગોપચાર વિષે વિચારવામાં આવે તો અનેક બહેનોનાં જીવન સુખમય બને.

ઉપવાસ : જ્યાં દર્દ જડ ઘાલી બેઠું હોય ત્યાં ઉપવાસની ખાસ જરૂર પડે છે. દર્દીની જીવનશક્તિ સારી હોય તો માત્ર લીંબુનું પાણી આપીને ત્રણેક ઉપવાસ કરાવવા. (જ્યારે પાણીની તરસ લાગે ત્યારે લીંબુ નિચોવેલ ઠંડું અથવા ગરમ પાણી આપવું.) જો ઉપર મુજબના ઉપવાસ કરવા જેટલી દર્દીમાં શક્તિ ન હોય તો ભાજીના રસ પર ઉપવાસ કરાવવા. બંને વખત ભાજીનો રસ ન ફાવે તો સવારે ભાજીનો રસ અને બપોર પછી મોસંબી જેવા રસવાળાં ફળોનો રસ આપવો.

આ પ્રકારના ઉપવાસથી શરીર શુદ્ધ થાય છે, જીવનશક્તિ વધે છે. ઉપવાસ દરમિયાન એનિમા લેતા રહેવું. ઉપવાસ પૂરા થાય ત્યાર

પછી સવારે હળવું ભોજન કરવું. રોટલી, ભાજી, લીલોતરી શાક, લીંબુ, દૂધ, છાશ લેવાં તેમ જ સાંજે ફળાહાર કરવો. ખોરાક તરીકે ફળોને ખાસ મહત્ત્વ આપવું તેથી શરીરમાં નવું લોહી, શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ આવશે. શરીરમાંનાં વિજાતીય દ્રવ્યો બહાર કાઢવા માટે તથા જીવનશક્તિ મેળવવા ફળોનો આહાર મુખ્ય છે.

આટલું ત્યાજ્ય ગણો

તળેલા પદાર્થો, તીખા મસાલાવાળા પદાર્થો, વાયુ કરનારા પદાર્થો, ઠંડાં પીણાં, ખટાશ, ભાત, રીંગણાં, સૂરણ, ભેળ, ડુંગળી, રાયતું; આ ઉપરાંત બીજા પદાર્થો જે પ્રકૃતિને અનુકૂળ ન આવે તે બધા ત્યાજ્ય ગણવા.

ગરમ દવાઓ પીવાથી શરીરમાં વધારે વિજાતીય દ્રવ્યો એકઠાં થાય છે; માટે પેટન્ટ દવાઓ તેમ જ ઝેરી દવાઓ પીવી નહિ.

કસરત

શરીરને સુંદર, સ્વચ્છ અને નીરોગી રાખવા માટે કસરત દરરોજ કરવી. એક નિયમ કરવો કે કસરત કર્યા પછી જ ભોજન લેવું. આટલું મન સાથે નક્કી લેવું. શરીરને હમેશ માટે દવાના ઝેરી રગડામાંથી બચાવવા માટે વ્યાયામ એક સચોટ અને અદ્ભુત ઇલાજ છે. શરીરમાંથી ચરબી ઘટાડવામાં વ્યાયામનો સાથ લેવો. પેટની ગમે તેવી ફરિયાદો યોગ્ય અને નિયમિત રીતે કસરતો કરવાથી કાયમ માટે વિદાય લે છે.

પશ્ચિમોત્તાનાસન, સર્પાસન, દ્વિહસ્તકોનાસન, સર્વાંગાસન, ઉડ્ડિયાન, શિર્ષાસન વગેરે યૌગિક આસનોથી પાચક અવયવો અને જ્ઞાનતંતુઓ બળવાન બને છે. ભૂખ કકડીને લાગે છે. વજન વધે છે. ચામડી સુંવાળી અને કાર્યક્ષમ બને છે. કબજિયાત રહેતી નથી. અશુદ્ધ લોહી શુદ્ધ બને છે. *

---

* આ કસરતોની માહિતી માટે લેખકનું "હઠીલાં દર્દોમાં કુદરતી ઉપચાર" નામનું પુસ્તક વાંચી જવા ભલામણ છે.

વરાળસ્નાન—અઠવાડિયે એક વખત વરાળસ્નાન કરવું. તેથી કચરો શરીરમાંથી પરસેવા વાટે બહાર નીકળી જશે અને શરીર હળવું ફૂલ જેવું બનશે.

આટલા નિયમો પાળો

૧ જમતી વખતે નિરાંતે ચાવીને ભોજન કરો.
૨ જમતાં જમતાં વચમાં પાણી ન પીઓ.
૩ હોજરીને અને આંતરડાંને પચાવવામાં મહેનત પડે તેવા પદાર્થો ન લો.
૪ ૫ થી ૭ પ્યાલા પાણી દિવસમાં પીઓ.
૫ જમ્યા પછી એકાદ અથવા દોઢ કલાકે ધીરેથી પાણી પીઓ.
૬ ફળોનો છૂટથી ઉપયોગ કરો.
૭ કપડાં ઢીલાં પહેરો. તંગ કપડાં પહેરવાથી પેડુના ભાગને બહુ જ નુકસાન થાય છે.
૮ કુદરતી મળમૂત્રની હાજતોને રોકો નહિ.
૯ જુલાબો, દવાઓ અને ઇન્જેકશનો દર્દ મટાડવા લો નહિ.
૧૦ સવાર–સાંજ ફરવા જાઓ. શરીરને મહેનતુ બનાવો.
૧૧ મનને પ્રફુલ્લ રાખો.
૧૨ રજોદર્શનના સમયમાં જમીન પર પાથરીને બેસો. પગમાં કંતાનની સપાટ અથવા ચંપલ પહેરીને ફરો.
૧૩ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરો.
૧૪ રાત્રે નાટક, સિનેમા તેમજ પારકી નિંદા માટે ઉજાગરો કરો નહિ.

પ્રશ્ન : ઘણીખરી બહેનોને કેડમાં સતત દુ:ખાવો રહે છે તેને માટે શું કરવું જોઈએ?

ઉત્તર : બહેનોને કેડમાં દુ:ખાવો રહેવાનાં અનેક કારણો

ગણાય : જેમ કે ઋતુસ્રાવ (અટકાવ) અનિયમિત આવવો; પ્રદર, સુવાવડ પછી પૂરતી સંભાળ ન રાખવી, ઠંડી હવાનું ઝાપટું લાગવું, રસ્તે ચાલતાં ખાડામાં પગ પડી જવો, કબજિયાત, પછડાટ લાગવી, કેડમાંથી ઝૂકીને બેસવું, વધારે પડતી કૃત્રિમ ખટાશ ખાવી, રજો-દર્શન વખતે વધારે પડતો રક્તસ્રાવ થવો, રજોદર્શન વખતે જમીન ઉપર સૂઈ રહેવું–આ તથા બીજાં અનેક કારણો ગણાવી શકાય, યોગ્ય રીતે સુવાયું ન હોય તો પણ કેડમાં દર્દ થાય છે.

ઉપર બતાવેલ કારણોમાંથી કેડનો દુઃખાવો શરૂ થાય છે. જો આ કેડના દુઃખાવાની યોગ્ય સારવાર કરવામાં ન આવે તો જીવન આખું કંટાળામય બની જાય છે. કોઈ પણ કાર્યમાં મન પરોવાતું નથી. આખો દિવસ સુસ્તી રહ્યા કરે છે. મગજ ઉશ્કેરાયેલ રહે છે.

માલિશ અને શેક કરવો

ઉપાય : સૌથી પહેલાં ભોજનમાંથી ખાટા પદાર્થો દૂર કરવા. પેટ સાફ રહે તેટલા માટે ભોજનમાં ફળો, લીલોતરી વધારે પ્રમાણમાં લેવી. ગરમ તેલનું યોગ્ય રીતે માલિશ કરવું. માલિશ નીચે–ઉપર બંને હાથના અંગૂઠા વડે કરવું ધીરે ધીરે માલિશ કરવું. વધારે પડતું બળ લાગે નહિ તેની કાળજી રાખવી. ત્યાર પછી ખાટલામાં ચત્તા સૂઈને વરાળ લેવી અથવા લાકડાના પાટ ઉપર ઊંધા સૂઈને વરાળ લેવી. પાણીમાં નિમક નાખવું. નિમકવાળા પાણીની વરાળ તાત્કાલિક અસર ઉપજાવે છે. વરાળ લેવાની સગવડ ન હોય તો રાત્રે સૂતી વખતે છાણાં સળગાવીને જે દેવતા બનાવેલ હોય તે દેવતા (અગ્નિ) ખાટલા નીચે રાખવો. તાપ ધીમો રાખવો, જેથી લાંબા વખત સુધી શેક લઈ શકાય. આ શેકથી કેડનો દુઃખાવો કાયમ માટે જતો રહે છે. ખાટલો ચોંથરીનો વાપરવો ને તેના ઉપર સામાન્ય ગોદડું પાથરવું. વધારે પડતો શેક ન લેવો; કારણ કે તે ગરમ પડે છે. એટલે શેકની મર્યાદા દર્દીએ પોતાની મેળે જ

[illegible]. શેક શરૂઆતમાં ૧૦ મિનિટ લેવો. પછી દરરોજ ૫ મિનિટ વધારતાં જવું અને છેવટે અર્ધાથી પોણી કલાક સુધી લેવો. પ્રદર (શરીરનું ધોવાવું) હોય તો પણ કેડમાં સતત દુઃખાવો રહે છે. આ પ્રકારના દર્દમાં દર્દીએ દરરોજ ઠંડા પાણીનો ડૂશ લેવો. આથી પ્રદરની તકલીફ ઓછી થશે. ખોરાકમાં ગળપણ, ગરમ પદાર્થો, અથાણા, ફરસાણ વગેરે પદાર્થો ન લેવાં. દૂધ, રસવાળા ફળો, તાજી મોળી છાશ, શાકભાજીઓ વગેરેનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો, જેથી કેડનો દુઃખાવો, પ્રદર વગેરે મટી જશે.

આટલું કરો

કેડમાંથી ઝૂકીને બેસવાની ટેવ હોય તો બેસવાની ટેવને સુધારો. ટટ્ટાર બેસવાની ટેવ પાડો. કબજિયાત રહેતી હોય તો શાકભાજીનું પ્રમાણ વધારો. પુષ્કળ પાણી પીઓ. વાયુ કરનાર પદાર્થો સદંતર બંધ કરો. જરૂર પડે તો એનિમા લો.

'સૂર્યનમસ્કાર' તથા બીજી કસરતો કરો

'સૂર્યનમસ્કાર' કરવાથી બહેનોના કેટલાક રોગો આપોઆપ ચાલ્યા જાય છે. 'સૂર્યનમસ્કાર'ની પદ્ધતિ શાસ્ત્રીય રીતે થવી જોઈએ. વેઠ ઉતારવા ખાતર 'સૂર્યનમસ્કાર' કરવામાં આવે તો લાભને બદલે હાનિ જ થાય છે.

યોગનાં સાદાં આસનો કરવાથી પેટનાં તથા કેડનાં દર્દો મટે છે. કબજિયાત, પ્રદર, અનિયમિત ઋતુસ્રાવ (અટકાવ) વગેરે દૂર થાય છે. આ દર્દો દૂર કરવા માટે ધીરજ અને શ્રદ્ધા રાખવી. કોઈ પણ કસરત કરવાની હોય તે બધી કસરત ધીરેથી અને આરામથી કરવી. ઝડપથી અને ઝટકા મારીને કસરત કરવાથી સામાન્ય રીતે તે ફળદાયક નીવડતી નથી.

ફરવા જવાનો વ્યાયામ પણ કેડના દુઃખાવાને ઓછો કરે

છે. ફરવા જતી વખતે દર્દીએ કેડના ભાગ ઉપર ગરમ કપડું વીંટાળવું, જેથી ઠંડી હવા ન લાગે.

ગરમ પાણીથી કટિ-સ્નાન કરો

કેડનો દુ:ખાવો જ્યાં સુધી રહે ત્યાં સુધી ગરમ પાણીથી કટિ-સ્નાન કરવું. માથા ઉપર બહુ ગરમ પાણી ન નાખવું.

જ્યાં સુધી કેડનું દર્દ ઓછું ન થાય ત્યાં સુધી માલિશ, શેક, શાકભાજી, ગરમ પાણીનું સ્નાન, વ્યાયામ વગેરે પ્રયોગ નિયમિતપણે કરવા. ઉપરાંત શિયાળામાં થોડા પ્રમાણમાં બદામ, માખણ, મધ, ફળો વગેરે આહારમાં લેવાં. આ પ્રયોગો કેડના દુ:ખાવાને જડમૂળમાંથી નાબૂદ કરે છે. દર્દીએ હિંમત, ધીરજ અને શ્રદ્ધા રાખી અજમાવવા પ્રયત્ન કરવો.

પ્રશ્ન : એક શ્રીમંત કુટુંબની બહેન પોતાની તબિયત માટે સલાહ માગે છે. વિગત નીચે પ્રમાણે છે:

" મારી તબિયત ઘણાં વરસો થયાં અસ્વસ્થ રહ્યા કરે છે. ભૂખ તદ્દન લાગતી નથી. અનાજને જોતાં બકારી આવે છે. શરીર પીળું પડી ગયું છે. હાથપગમાં કળતર થાય છે. આંખે ચશ્મા આવેલાં છે. કબજિયાત સખત છે. ખાટા ઓડકાર આવે છે. ઘણો વખત થયાં વજન બિલકુલ વધતું નથી. હાલમાં મારું વજન ૯૮ રતલ છે. મારી ઉંમર ૧૮ વર્ષની છે. અંગ્રેજી છઠ્ઠા ધોરણમાં અભ્યાસ કરું છું. આ બધું છે તો મારા શરીરને નીરોગી બનાવવા કેવા પ્રકારના કુદરતી ઉપચારો કરવા જોઈએ? દવાના ઘૂંટડાઓ પી-પીને સાવ કંટાળી ગઈ છું. દવાને જોતાં સૂગ ચડે છે. દવા હદ ઉપરાંત પીવાથી મોંમાં ચાંદાં પડેલ છે. દાંત મેલા થયેલ છે. મારે હવે દવાનું એક પણ ટીપું લેવું નથી. કુદરતી

ઉપચારો વિષે મેં વાંચેલ છે. મને એમાં વિશ્વાસ છે. તો બનતી ઉતાવળે ઇલાજ લખી મોકલશો."

ઉત્તર: આ પ્રકારનો પ્રશ્ન આ એક જ બહેનનો નથી પણ સેંકડો બહેનોનો છે. ઘરેઘરે બહેનોની આ પ્રકારની સ્થિતિ છે.

આ બહેને દવાઓનું ઘણા સમય સુધી વિવિધ પ્રકારનું સેવન કર્યું, પણ દવાથી શરીરની સ્વસ્થતા ન મેળવી શક્યાં.

દર્દોનાં કારણો

બહેનોનાં ઘણાંખરાં દર્દો કુદરતી હાજતને રોકવાથી થાય છે. મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવાની જરૂર હોય છતાં કલાકો સુધી રોકી રાખે છે. આને લીધે શરીરમાં અનેક પ્રકારના ભયંકર રોગોનાં મૂળ નંખાય છે. સમય જતાં એની અસર માઠી થાય છે. કુદરતી હાજતને રોકવાની ટેવ જેને હોય તેણે એ ટેવમાંથી વહેલી તકે મુક્ત થવું એ ડહાપણભરેલું છે.

કબજિયાત

કબજિયાત થવાનાં અનેક કારણોમાંથી થોડાંક અહીં ગણાવી દઉં: સૌથી પહેલાં વધારે પડતો માનસિક શ્રમ, બીજું અનિયમિત અને અયોગ્ય ભોજન, વધારે પડતી ચિંતા, અભ્યાસનો બોજો, ઝૂકીને બેસવાની ટેવ, કેડમાંથી નમીને ચાલવાની ટેવ, તંગ કપડાં પહેરવાં, ચા પીવાની ટેવ, કસરતનો અભાવ, ઓછું પાણી પીવું વગેરે ગણાય છે.

નિયમિત અને પ્રવાહી ભોજન લેવાથી જૂની કબજિયાત દૂર થાય છે. સાથેસાથે માફકસર કસરત કરવાથી શરીરમાં ઝપાટાબંધ લોહી ફરે છે. તેથી પાચક અવયવોને તાજું ચોખ્ખું લોહી મળે છે. તેને લીધે રસસ્રાવગ્રંથિઓમાંથી જથાબંધ રસ ઝરે છે અને ખોરાક વહેલો હજમ થાય છે.

એનિમા અને કસરત

કબજિયાત જેને રહેતી હોય તેણે એનિમા લઈ મોટા આંતરડામાં સુકાઈ ગયેલ મળને બહાર કાઢવો જોઈએ. એ સુકાઈ ગયેલ, ગંધાતો, સડી ગયેલ મળ બહાર જાય એટલે અર્ધો રોગ ગયો સમજવો. દરરોજ એનિમા લેવાની ટેવ ન પડે એટલા માટે સવારના પહોરમાં અથવા સાંજના સમયે ફરવા જવું. હળવી રમતો રમવી. સાદી તેમ જ સ્ફૂર્તિદાયક કસરતો શક્તિ અનુસાર કરવી આટલું કરવાથી શરીરમાં વધારાનો કચરો સાફ થઇ જશે.

ટબબાથ (પેડુસ્નાન)

ઠંડા પાણીનું પેડુસ્નાન (ટબબાથ) લેવાથી કબજિયાત કાયમ માટે દૂર થાય છે. શક્તિ મુજબ ટબબાથ લેવું.

ઉપાયો

શારીરિક શ્રમનો અભાવ એ ભૂખ નહિ લાગવાનું મુખ્ય કારણ છે. શારીરિક શ્રમ વગર તંદુરસ્ત શરીર થોડા સમયમાં રોગી બને છે, જેને પોતાની તંદુરસ્તી જાળવવાની ચિંતા હોય તેણે દરરોજ શારીરિક શ્રમ કરવો જોઈએ. પછી ભલે એ ગમે તે પ્રકારનો હોય. ઘરમાં કસરત કરીને માણસ પોતાનું આરોગ્ય જાળવી શકે છે. દોરી કૂદીને સ્વાસ્થ્ય મેળવી શકાય છે. સવારે અથવા સાંજે તાજી હવા લેવાથી શરીર તાજગી અનુભવે છે. લાંબો શ્વાસ લેવાથી ફેફસાં મજબૂત બને છે. દમ અને ક્ષયના દરદી ખુલ્લી હવામાં ફરે તો ખૂબ જ લાભ મેળવી શકે છે.

શારીરિક શ્રમ કરવાથી ભૂખ લાગે છે. લોહી ચોખ્ખું અને સત્ત્વવાળું બને છે. ફળતર થવાનું કારણ લોહીનું અશુદ્ધપણું છે.

ખાટા ઓડકાર ખોરાક હજમ નહિ થવાથી આવે છે. આ બધું થોડા પ્રમાણમાં વ્યાયામ અને હળવું ભોજન લેવાથી દૂર થાય છે.

પેટ ઉપર હળવું માલિશ કરવાથી અપચો તેમ જ કબજિયાત મટી જાય છે. સાથે ખોરાકમાં ભાજી, લીંબુનું પાણી, રસવાળા પદાર્થો તેમ જ શેરડીનો રસ લેવાં જરૂરી છે.

આ બધું કરવાથી પેટ સાફ રહેશે. લોહી ચોખ્ખું બનશે. શરીરમાં તાકાત અને સ્ફૂર્તિ આવશે. કળતર મટી જશે. અપચો અને કબજિયાત મટે એટલે શરીરનાં ઘણાંખરાં દર્દો આપોઆપ નાશ પામશે. વજન-વધારો, આંખનું તેજ, તેમ જ દાંતોના સ્વાસ્થ્ય માટે મોટા આંતરડાને ક્રિયાશીલ બનાવો એટલે તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થશે.

★

૩

મારે શું કરવું?

પ્રશ્ન : મારી ઉંમર અઠ્ઠાવીશ વરસની છે. માબાપે મારાં લગ્ન નાનપણમાં કરેલ છે. હાલમાં હું બે સંતાનનો પિતા છું. મારું શરીર ઘણાં વરસોથી નબળું રહે છે. એને લીધે મારું વજન વધતું નથી, મોં ઉપર કરચલીઓ જોવામાં આવે છે. દિવસે દિવસે શરીરમાં અશક્તિનું પ્રમાણ વધતું જાય છે, ખોરાકમાં–ચાલુ ખોરાક દાળ, ભાત, શાક અને રોટલી લઉં છું. આમ નિયમિત ખોરાક લેવા છતાં વજન ઘટવાનું કારણ સમજાતું નથી. તો મારે હવે કયો માર્ગ લેવો કે જેથી શરીરની નાનીમોટી ફરિયાદોમાંથી કાયમ માટે મુક્ત થઈ શકું?

ઉત્તર: કેટલાંક માબાપો પોતાની પ્રતિષ્ઠા જાળવવા માટે પોતાનાં સંતાનોનાં વહેલામાં વહેલી તકે લગ્ન કરી નાખે છે. શરીરનો વિકાસ થયા પહેલાં લગ્ન કરવાની શારીરિક સ્થિતિ લગભગ દયા ઉપજે તેવી હોય છે; કારણ કે અણસમજુ યુવાનને સંયમ શું કહેવાય તેનું ભાન હોતું જ નથી. પોતાના શરીરને એ દિનપ્રતિદિન

કંગાળ બનાવતો જ જાય છે. આવા માયકાંગલા યુવાનોની સંતતિ પણ નબળી પેદા થાય છે. આ રીતે સમાજમાં માતાપિતા પોતાની પ્રતિષ્ઠા જાળવવા પોતાનાં સંતાનોનાં નાની ઉંમરમાં લગ્ન કરીને પ્રતિષ્ઠા જાળવી રાખે છે, પણ સમાજમાં નબળી પ્રજાનો વધારો કરીને પોતાના બાળકને અને સમાજને અનેક રીતે હાનિ પહોંચાડે છે.

પહેલી જરૂર

શરીર નબળું રહે છે એનું મુખ્ય કારણ લગ્નજીવનમાં સંયમનો અભાવ. વીર્યનો વધારે પડતો વ્યય કરવાથી ગમે તેવો મજબૂત અને તંદુરસ્ત માણસ પણ નબળો પડે છે; કારણ કે વીર્ય એ જ સાચું જીવન છે, શક્તિ છે. જેનામાં વીર્ય નથી તે હરહંમેશ બિમાર અને અશક્ત રહે છે. જેને પોતાના શરીરની તંદુરસ્તી જાળવવી હોય તેણે વીર્યનો સંગ્રહ કરવો જરૂરી છે.

ખોરાકમાં સંભાળો

ખાધેલ ખોરાક પચે તો નવું લોહી પેદા થાય અને વજન વધે છે. જો એ ખોરાક હજમ ન થાય તો અપચો થઈ લોહીને અશુદ્ધ બનાવે છે અને વજન ઘટાડે છે; કારણ કે જીવનશક્તિનો વધારે પડતો જથ્થો ખોરાક પચાવવામાં વપરાઈ જાય છે, જેને લીધે લિવર, જઠર અને આંતરડાં નબળાં પડે છે. આમ થવાથી શરીર દિવસે દિવસે ઘસાતું જાય છે અને રોગ વધારે ઉગ્ર બને છે.

આપણા શરીરને જે ખોરાક માફક આવે અને પચવામાં હળવો થઈ પડે તેવો ખોરાક લેવો. દાળભાત, રોટલી અને શાક પચાવવા પાચક અવયવોને વધારે શ્રમ પડતો હોય તો એ ખોરાક થોડા વખત માટે તજી દેવો. તેને બદલે ફળનો રસ અથવા ઘઉંનું થૂલું, છાશ, ટમેટાં, ટમેટાંનો રસ, લીંબુ, સંતરાં, દૂધ વગેરે જલદી

પચી જાય તેવો ખોરાક લેવો. આથી હોજરી સ્વચ્છ થશે અને શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવશે. જઠરમાં અગ્નિ બરાબર પ્રગટે ત્યાર પછી દાળભાત, રોટલી, શાક થોડા પ્રમાણમાં લેવાં શરૂ કરવાં. જેમ જેમ ભૂખ ઊઘડતી જાય તેમ તેમ ખોરાકનું પ્રમાણ વધારતા જવું. આમ કરવાથી શરીરનું સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહેશે.

—અને વ્યાયામ

સુયોગ્ય ખોરાકની સાથે શરીર અને રક્તશુદ્ધિ માટે કસરત કરવી જરૂરી ગણાય, કારણ કે કસરત કરવાથી શરીરમાં ગરમી પેદા થાય છે. મંદ પડી ગયેલ પાચક અવયવો પ્રદિપ્ત બને છે; તેથી પુષ્કળ પ્રમાણમાં પાચક રસો તૈયાર થાય છે, ને જેને લીધે ખોરાક વહેલો હજમ થાય છે. શરીરમાં ફરતા લોહીમાં જે મરેલા અને નકામા રજકણો હોય છે તે કસરત કરવાથી પરસેવા વાટે, મળ વાટે અને પેશાબ વાટે નાશ પામે છે. તેથી શરીર શુદ્ધ બને છે. આમ લોહીમાં તેજ આવવાથી રજકણો ઉત્પન્ન થાય છે. આ રજકણોમાંથી જીવનશક્તિ મેળવી શકાય છે, જીવનશક્તિ રોગોનો સામનો કરીને શરીરની તંદુરસ્તી જાળવી રાખે છે.

જેમ શરીરના પોષણ માટે ખોરાકની જરૂર છે તેમ શરીરના સ્નાયુઓને, લોહીને અને પાચક અવયવોને કસરતરૂપી ખોરાકની જરૂર છે.

કુદરતી જીવન

ચોખ્ખી હવામાં ફરવા જવું, દોડવું, તરવું કે યોગનાં આસનો કરવાં આ બધાની ગણતરી કસરતમાં થાય. આમાંથી તમારી

પ્રકૃતિને માફક આવે તેવી કસરતો પ્રમાણસર કરવી. જમવામાં નિયમિત રહેવું. સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળવું.

રાત્રે ૯ વાગે સૂઈ જવું. સવારે પાંચ વાગે ઊઠીને શરીર-શુદ્ધિની–શૌચ, દાતણ વગેરે ક્રિયાઓ પતાવીને સવારના તાજગી ભરેલા વાતાવરણમાં ફરવા નીકળી પડવું. ત્રણેક મહિના આ પ્રકારની ટેવ પાડશો તો નાનીમોટી ફરિયાદો દૂર થશે અને જીવન સુખમય બનશે.

★

૪

દાંતનાં દર્દો

પ્રશ્ન: મારા દાંત પીળા પડી ગયા છે, વળી કેટલાક દાંત હાલે પણ છે. કોઈ કોઈ વખત લોહી પણ નીકળે છે. ઉપરાંત દાંત ઉપર ચીકાશ બાઝી ગયેલ હોય છે. તો મારે દાંત ચોખ્ખા અને મજબૂત કરવા માટે શું કરવું?

ઉત્તર: દાંતના દરદથી પીડાતા માણસોનો તોટો નથી. એનું મુખ્ય કારણ ખાવાપીવામાં બેદરકારી છે. ગમે તેવો ખોરાક અધકચરો ચાવીને હોજરીમાં દાખલ કરી દે છે, જેથી અપચો થાય છે. આ અપચાની અસર દાંત ઉપર પહોંચે છે. પરિણામે દાંતમાં પરુ થઈ પાયોરિયા લાગુ પડે છે.

ગળપણ અને ગરમ પદાર્થો

દાંતનાં દરદો થવાનું એક બીજું પણ કારણ છે. નાનપણમાં માબાપો પોતાનાં બાળકોને ગળપણવાળા પદાર્થો, ગરમ ચા, દૂધ, સ્વાદિષ્ટ ચોકલેટ વગેરે ખાવા માટે આપે છે. બાળકો આ બધું ખાય

છે, પણ ગળપણ કે એવું કાંઈ ખાધા પછી દાંત સાફ કરવા જોઈએ, એની બાળકોને ખબર હોતી નથી અને ઘણે ભાગે માબાપો આ બાબતમાં બેદરકાર હોય છે. પરિણામે હોજરી અને દાંત બગડે છે.

બાળકોને દાતણ કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. આ માટે માબાપે ખાસ કાળજી રાખી એ ક્રિયા કેમ કરવી તે પદ્ધતિસર બતાવવું જોઈએ. આમ કરવાથી દાંત બગડતા અટકશે.

દાંત સાફ રાખો

સાધારણ રીતે જે ખોરાક આપણે ખાઈએ છીએ તે ખોરાક બરાબર પચાવવા માટે જઠરને તાકાતવાળું બનાવવું જોઈએ. જઠર નબળું હોય તો ખોરાક પચતો નથી અને પચે નહિ એટલે સડવા માંડે. આથી કબજિયાત વધે ને તેની માઠી અસર દાંત ઉપર પહોંચે; તેથી દાંત ચીકણા, પીળા અને ઝેરીવાળા બની જાય. આ ચીકાશને યોગ્ય રીતે વેળાસર દૂર કરવામાં ન આવે તો દાંતના મૂળને અને દાંત ઉપર જે ચકચકિત પડ છે તેને અત્યંત હાનિ પહોંચાડે છે. આ ચીકાશ દૂર કરવા માટે સવારે દાતણ કરતી વખતે ચીવટપૂર્વક દાંત સાફ કરવા જોઈએ. ત્યાર બાદ મીઠું, પાણી અને લીંબુનો થોડોક રસ મેળવેલ નવશેકું અથવા ઠંડા પાણીના કોગળા કરવા જોઈએ. દાંત બહુ જ પીળા અને ડાઘાવાળા હોય તો થોડા દિવસ બ્રશનો ઉપયોગ કરવો, જેથી એ ડાઘ જતા રહે છે. પાવડર અથવા દાંતના ક્રીમથી બ્રશ કરવું. આ ક્રિયાથી દાંત બરાબર સ્વચ્છ થશે ને તેમાંથી નીકળતું પરુ તેમ જ લોહી બંધ થશે. મોંમાંથી નીકળતી બદબો નાશ પામશે, ને હાલતા દાંત પાછા મજબૂત બની જશે.

કબજિયાત દૂર કરો

દાંતની કાયમની ફરિયાદમાંથી બચવું હોય તો કબજિયાત દૂર કરો. જ્યાં સુધી કબજિયાત નાબૂદ નહિ થાય ત્યાં સુધી દાંતની

ફરિયાદો ચાલુ રહેવાની. કોઈ પણ દરદને જડમૂળથી કાઢવું હોય તો પહેલું તેના મૂળને પકડવું જોઈએ. જો મૂળ નાબૂદ ન થાય તો ફરી ફરી દરદ થયા કરે. દાંતના દરદ માટે પણ એવું જ છે. દાંતને દાતણથી, મીઠાવાળા પાણીથી કે પછી દાક્તર પાસે સાફ કરાવવાથી થોડા વખત માટે સ્વચ્છ અને ચકચકિત દેખાય છે, પણ એ થોડા દિવસ માટે જ. પણ જો મૂળ કારણ શોધી એ મૂળને જ દાબવા માટે ઘટતું કરવામાં આવે તો દરદ કાયમ માટે મટે ને આરોગ્ય જળવાય.

શેરડી ચૂસો. ગાજર, ચણા, સક્કરજન, કાકડી વગેરે ખૂબ ચાવીને ખાઓ. રોટલો, ભાખરી, દૂધ, કેળાં, ટમેટાં, મૂળા, કોબી, ભાજી વગેરેને ખોરાકમાં મુખ્ય સ્થાન આપો. કારણ કે એમાંથી ચૂનો, લોહ, ગંધક વગેરે ક્ષારો પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળે છે, જેથી કબજિયાત દૂર થતાં દાંતને ચોખ્ખું લોહી મળતાં દાંત મજબૂત થાય છે.

દાંત માટે આટલું કરો

સવાર, બપોર કે સાંજે જ્યારે તમે ખોરાક લો ત્યાર પછી દાંતને મીઠાના પાણીથી આંગળી વડે ઘસીને સાફ કરો.

દાતણ કરતી વખતે એક પછી એક દાંતને બરાબર આડો, ઊભો તેમ જ અંદરની બાજુથી બરાબર ઘસો. ઘસવામાં ઉતાવળ ન કરતાં, ધીરે ધીરે ઘસો. દાંત અને જીભ પરનો ગંદો મેલ દૂર કરો.

ખૂબ જ ગરમ તેમ જ ગળપણવાળા પદાર્થો ન લો. તમાકુ બીડી જેવા દાંતને નુકસાન કરનારા પદાર્થોથી સદંતર દૂર રહો. બની શકે તો ઠંડા અથવા ગરમ પાણીમાં સોડા–બાય–કારબોનેટને યોગ્ય પ્રમાણમાં મેળવીને સવારસાંજ કોગળા કરો.

કસરત કરો, જેથી કબજિયાત દૂર થાય. દાંતને પોચા પદાર્થો ખાઈ નબળા ન બનાવો. કઠણ અને દાંત સાફ રાખે તેવા પદાર્થો

લો. ખોરાકમાં લીંબુનો ઉપયોગ છૂટથી કરો. કેળાં, દૂધ, શેરડી, સફર-જન વગેરે જેટલી વાર લઈ શકાય એટલી વાર લો. દાંતને વારંવાર ખોતરશો નહિ. હલકા પ્રકારનાં દંતમંજનોથી દાંતને બગાડશો નહિ.

સોપારી, મસાલેદાર પાન, બીડી, ઠંડાં પીણાં વગેરે દાંતનાં દુશ્મન છે એટલે એનાથી સાવધ રહો.

સ્વચ્છ અને મજબૂત દાંત પર તંદુરસ્તીનો મુખ્ય આધાર છે, માટે સૌએ પોતાના દાંત દાડમની કળી જેવા સફેદ અને ચકચકિત રાખવા એ જરૂરી છે.

★

૫

કબજિયાત કેમ મટે?

પ્રશ્નઃ મારી ઉંમર ૪૫ વરસની છે. શરીરનો બાંધો એકવડો છે. શરીરના સાંધેસાંધા દુઃખે છે. સવારે ઊઠું છું ત્યારે ખૂબ જ થાકેલ જણાઉં છું. મોઢું ગુંદર જેવું ચીકણું રહે છે. દાંતનો રંગ લીલો દેખાય છે. જીભ ઉપર સફેદ ચીકણો પદાર્થ વધારે પ્રમાણમાં જામી ગયેલ હોય છે. જીભનો એક બાજુનો રંગ કાળો થઈ ગયો છે. આંખો સોજી ગયેલ રહે છે. કરોડમાં અસહ્ય પીડા થાય છે. પેટમ વાયુ રહે છે. ખોરાક ખવાતો નથી. આખું ય પેટ પાકેલા ગૂમડા જેવું થઈ ગયું છે. જ્યાં દબાવું છું ત્યાં પીડા જણાય છે. પેટમાં નાની નાની ગાંઠો બાઝી ગઈ હોય તેવો આકાર માલમ પડે છે. માથું સાધારણ દુખ્યા કરે છે. શૌચ માટે પેરેફીન, ફાકી લગભગ દરરોજ લેવાની ટેવ હોવા છતાં આંતરડાથી મળ જુદો થતો નથી. રાત્રે સાધારણ તાવ રહ્યા કરે છે. આટલી બધી આફતોથી મારું જીવન કંટાળામય બની ગયું છે. તો મારે હવે શું કરવું કે જેથી શરીરની તંદુરસ્તી સુધરી શકે ?

ઉત્તર : આ બધાં દર્દોનું મૂળ કબજિયાત ગણાય છે; કારણ કે આંતરડામાં મળ દિનપ્રતિદિન એકઠો થતો જાય અને સડવા માંડે ત્યારે શરીરને પોષણ આપતું લોહી ગંદું બને છે. આ ગંદું લોહી શરીરના દરેકદરેક ભાગમાં પ્રસરી જાય છે. આવા ગંદા લોહીના પોષણથી સાંધાઓમાં યુરિક એસિડ જામે છે. તેને લીધે દર્દ પેદા થાય છે. દાંત લીલા અને ચીકણા રહેવાનું કારણ પેટમાં જામી ગયેલ મળ જ ગણાય.

આ પ્રકારના દર્દીએ વહેલામાં વહેલી તકે ઠંડા પાણીમાં મધ અને લીંબુ મેળવીને ત્રણ દિવસ સુધી તબિયતને અનુકૂળ આવે તેટલા પ્રમાણમાં પીને ઉપવાસ કરવા. દરરોજ એનિમા લઈને પેટને સાફ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. આ પ્રયોગ કરવાથી જૂનો સડી ગયેલ મળ, આંતરડાંની ગરમી અને હોજરીમાં એકઠો થયેલ ગંધાતો ખોરાક બળી જઈને શરીરમાંથી બહાર નીકળી જશે.

ચોથે દિવસે નારંગી અથવા મોસંબીના રસમાં થોડું મધ મેળવીને પીવાનું શરૂ કરવું. ત્રણ ત્રણ કલાકને અંતરે એક ગ્લાસ રસનો પીવો. આ પ્રયોગ બરાબર એક અઠવાડિયું કરવો. આથી શરીરની શુદ્ધિ થઈ જવાની. શરીરમાં એકઠા થઈ ગયેલ ઝેરી પેશાબ, મળ અને પરસેવા વાટે આપોઆપ બહાર નીકળી જશે. આ પ્રયોગ દરમિયાન ચાલવાનું રાખવું, માલિશ કરવું, સૂર્યસ્નાન, વરાળસ્નાન અને ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું. શરીરમાં અશક્તિ દેખાય તો ગભરાવું નહિ. હોજરી અનાજ માગે તો અનાજ આપવું નહિ. આ પ્રયોગ દરમિયાન શરીરમાં બેચેની દેખાશે. ભૂખ ખૂબ જ લાગે તો પાણી અથવા રસનું જે પ્રમાણ નક્કી કરેલ હોય તેથી વધારે પ્રમાણમાં લઈ શકાય. આ વખતે પ્રયોગ કરનારે પોતાના મનને દૃઢ બનાવવું. ખોરાક વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં આવે છે તો લાભને બદલે હાનિ થાય છે. નારંગી અથવા મોસંબીના પ્રયોગો પછી ધીરે ધીરે શાકભાજી અને અનાજ પર આવવું. શાકભાજીમાં થોડા

પ્રમાણમાં ટમેટાં, ગાજર, કાકડી લેવાં. અનાજમાં કાંજી, રાબ, થૂલું, દૂધ, મગનું ઓસામણ, મગની ફોતરાવાળી દાળ, ખીચડી વગેરે ધીરે ધીરે લેવાની ટેવ પાડવી.

દરરોજ સવારસાંજ એક કલાક ચાલવું. પુષ્કળ પાણી પીવું. ખોરાક લીધા પછી તાજીમોળી છાશ પીવી. ખોરાકમાં લીંબુનું પ્રમાણ ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં રાખવું. એટલે કે શાકભાજીઓમાં લીંબુ નિચોવીને દરરોજ લેવું.

આ બધી ક્રિયાઓ દરરોજ કરવી. આથી કડકડતી મીઠી ભૂખ લાગશે. અશુદ્ધ લોહી ચોખ્ખું અને તાકાતવાળું બનશે. સાંધાઓમાં જામી ગયેલ યુરિક એસિડ છૂટું પડી જશે અને સાંધા ઢીલા અને હળવા બનશે. રાત્રે સૂતી વખતે કાળી માટીનો લેપ પેટ ઉપર કરવો. આ ક્રિયા એકાદ મહિનો કરવાથી કબજિયાતનો નાશ થઈ જશે. દાંત અને જીભ ચોખ્ખાં રહેશે. જેને લીધે વાયુ થતો હતો તે હોજરી સ્વચ્છ અને પ્રદીપ્ત થશે. લિવરને ચોખ્ખું લોહી મળવાથી લિવર નિયમિતપણે કામ કરશે. કરોડના સાંધાઓમા જે દુઃખાવો રહ્યા કરે છે તે પણ માલિશ, વરાળસ્નાન, સૂર્યસ્નાન અને સુયોગ્ય આહાર લેવાથી શરીરમાં ઝપાટાબંધ રુધિરાભિસરણ થાય છે તેને લીધે બધી ફરિયાદો નાશ પામશે. પેટનું માલિશ દરરોજ કરવું, આ માલિશ તમારી મેળે કરી શકાય તેમ છે.

તમારા નિત્ય જીવનમાં આહારને અને કસરતને સ્થાન આપવાનું કદી ચૂકશો નહિં હોજરીને અને જ્ઞાનતંતુઓને કૃત્રિમ ઉશ્કેરાટ આપે તેવા તળેલા, તીખા, ઠંડા અને સત્ત્વવિહોણા ખોરાકથી હમેશાં દૂર રહો. નિયમિત ભોજન લો. તરવાની કસરત કરો. સ્નાન કરતી વખતે હાથેથી શરીરને બરાબર ચોળો. ભોજન લીધા પછી એક કલાક પછી પાણી પીઓ. રાત્રે સૂતી વખતે એક ચમચો ઇસબગોલ (ઓથમી જીરું)નું ભૂસું લો. ઉપર પાણી અથવા દૂધ થોડુંક પીઓ, અને આ બધા પછી પણ જો જરૂર લાગે તો એનિમા દરરોજ લો.

૬

દમલેલ રહેવું નહિ પાલવે

પ્રશ્ન : હું ૨૧ વરસનો જુવાન છું. મેટ્રિકમાં અભ્યાસ કરું છું. મારું વજન ફક્ત ૯૮ પાઉંડ છે. છાતી નબળી અને સાંકડી છે. હાથ દોરી જેવા પાતળા છે. પગમાં અશક્તિ ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં છે. સીડીનાં પગથિયાં ચડું છું ત્યારે શ્વાસ ચડે છે. ખોરાકમાં ફક્ત ત્રણ રોટલી, થોડાં દાળભાત, શાક લઉં છું. સવારે ઊઠતાંની સાથે ચા પીવાની ટેવ છે. કબજિયાત ત્રણેક વરસ થયાં રહ્યા કરે છે. સ્ફૂર્તિ બહુ ઓછી છે. મારે મારી છાતી વિશાળ અને મજબૂત બનાવવી છે. તેનો ઉપાય બતાવશો. સાથે સાથે શરીરમાં કૌવત, વજન અને સ્ફૂર્તિ વધે તેવી કસરત ખોરાક તેમ જ બીજા કુદરતી માર્ગ લખી મોકલશો.

ઉત્તર : અફસોસની વાત એ છે કે માબાપો પોતાનાં સંતાનોના શિક્ષણ પાછવાડે જેટલો શ્રમ, કાળજી અને પૈસાનો ભોગ આપે છે તેનાથી અર્ધો શ્રમ, કાળજી અને પૈસાનો ભોગ સંતાનોની તંદુરસ્તી જાળવવા માટે આપતાં નથી. દીકરો મેટ્રિકમાં નાપાસ ન થાય

તે માટે ભણાવવા શિક્ષક રાખે છે. તેને પૌષ્ટિક ખોરાક મળે તેની ચીવટ રાખે છે. દીકરાનું શરીર નબળું હોય તેને માટે માબાપો ડૉકટરો પાસે જાય છે. તેનું શરીર જલદી સારું બને તેવી પેટન્ટ દવા માગે છે. આમ દવાના જોરે દીકરો મેટ્રિક પાસ થાય છે, પણ શરીરના આરોગ્યનું દેવાળું કાઢે છે.

ચા છોડો

માબાપોએ સમજવું જોઈએ કે કુદરતી ઉપચારો તેમજ ખોરાક વડે જ શરીર ઘડાય છે ને તેમાંથી સાચું આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. દવા એ એક પ્રકારનો નશો છે. જ્યાં સુધી દવાનો નશો રહે છે ત્યાં લગી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને ચેતન ઉભરાય છે; દવાનો નશો ઊતરી ગયા પછી શરીર આગળ કરતાં વધારે નબળું પડે છે. ઘણા દર્દીઓને આવા પ્રકારના કડવા અનુભવો થઈ ચૂક્યા છે.

શરીરનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે સૌથી પહેલાં સવારે ઊઠતાંની સાથે જે ચા પીવાની ટેવ છે તે તજી દેવી જોઈએ; કારણ કે ચાની અંદરના ટેનિનથી આંતરત્વચા (Mucous membrance) સંકોચાય છે. તેને લીધે પાચનરસો બહુ જ ઓછા પ્રમાણમાં ઝરે છે. પરિણામે પાચનશક્તિ મંદ પડે છે.

શરીરમાં કૌવત, વજન અને સ્ફૂર્તિ વધારવા માટે સુયોગ્ય ખોરાક, માફકસર કસરત અને અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત આખા શરીરે તેલ માલિશ કરવું જોઈએ.

છાતીના વિકાસ માટે સવાર–સાંજ લાંબા ઊંડા શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડો. ઉપરાંત શ્વાસ લઈને બંને હાથ પહોળા કરો. બંને હાથ ગોળ ગોળ ફેરવો વગેરે. શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન છાતીના વિકાસ માટે ખૂબ જ મદદરૂપ થઈ પડે છે. ચાલતી વખતે કરોડ ટટ્ટાર રાખો.

શરીરમાં થોડી શક્તિ આવે એટલે ચેસ્ટ–એક્સપાન્ડર, ડમ્બેલ્સની વિવિધ હળવી કસરતો કરો; તેથી હાથ અને છાતીનો સુંદર વિકાસ સાધી શકશો.

નિયમિત બનો

સામાન્યે તંદુરસ્તી જાળવવા માટે ખાવાપીવામાં નિયમિતતા જાળવવી. સવારે અથવા સાંજે મેદાનમાં ચાલવાનું રાખો. મગદળ, દંડ, બેઠક, કમાન તેમ જ યોગનાં હળવાં અને થોડાં કઠિન આસનો કરવાની ટેવ પાડો. તમારા બગીચામાં અથવા વાડીમાં જાઓ અને શક્તિ પ્રમાણે જમીન ખોદો. પેડુ–સ્નાન–ટબબાથ લો. તરવા જાઓ.

ખોરાકમાં અડદ, વાલ, તુવેરની દાળ, ભાત, તીખા–તળેલા, તેમ જ ઠંડા પદાર્થો, દૂધના બનાવેલ માવો, બાસુંદી, દૂધપાક વગેરે ભારે પદાર્થો ન લેશો.

ભાજીઓ, શાકો, ઘઉંનું થૂલું, કોબી, ગાજર, ટમેટાં, મગ, થૂલાનો રોટલો, ચણાની દાળ. વગેરે લેવાં.

પુષ્કળ પાણી અને શુદ્ધ ખોરાક

મધ, મલાઈ વગરનું દૂધ, શેરડી, છાશ, પુષ્કળ પાણી આ બધાંનો છૂટથી ખોરાકમાં ઉપયોગ કરો. બસ આટલા ઉપચારો કરવાથી તમે તમારી તંદુરસ્તી જાળવી શકશો. કબજિયાત, હાંફ, નબળાઈ વગેરે અનિયમિત જીવન, જીવનારને થાય છે. શરીરને જેમ શ્રમવાળું બનાવીએ તેમ વધારે સ્વચ્છ અને ખડતલ બને છે.

દિવસમાં બે વખત હળવું ભોજન લો. દિવસમાં છથી આઠ પ્યાલા પાણી પીઓ. સવારસાંજ શૌચ જાઓ. દરરોજ એક વાર

શક્તિ અનુસાર વ્યાયામ કરો. ૮ કલાક ઊંઘ અને મહિનામાં એકાદ ઉપવાસ કરો. જરૂર જણાય તો એનિમા લો, આટલું કરવાથી, રોગમાત્ર તમારા શરીરમાં રહેશે નહિ.

શિયાળાની ઋતુમાં સૂકો મેવો—અંજીર જરદાલું, અખરોટ, દ્રાક્ષ, કાજુ વગેરે પચી શકે તેટલા પ્રમાણમાં લેવાનું ચૂકશો નહિ.

વિવિધ પ્રકારની ભસ્મો, પેટન્ટ દવાઓ અને ગરમ વસાણાંથી ભરપૂર પાકોનું સેવન કરવું નહિ.

★

૭

સામાન્ય ફરિયાદો

પ્રશ્ન : દસ્ત (ઝાડો) સાફ ન આવે અથવા દસ્તની ઇચ્છા ન થતી હોય તો પણ કસરત કરી શકાય ?

ઉત્તર : સાધારણ રીતે સવારમાં ઊઠતાંની સાથે દસ્ત જવાની ટેવ પાડવી. આમ કરવા છતાં જો દસ્ત બરાબર ન આવે અથવા તદ્દન ન આવે તો પણ કસરત કરી શકાય છે. અલબત્ત દસ્ત લાગેલ હોય છતાં તમે એ કુદરતી હાજતની ક્રિયાને રોકી રાખીને કસરત કરો તો એ ભયંકર નુકસાન કરે છે. બાકી તો થોડા દિવસ કસરત અને સુયોગ્ય ખોરાક લેશો તો દસ્ત નિયમિતપણે આવશે. તમારા આંતરડાં કામ કરતાં થઈ જશે. ઘણા એમ જ સમજે છે કે કબજિયાત રહેતી હોય તો કસરત ન કરવી. એ ખરેખર ગેરસમજ છે.

પ્રશ્ન : ઊંઘ આવતી નથી. પેટમાં બળતરા થાય છે. કરોડમાં કાયમનો દુ:ખાવો રહ્યા કરે છે. માથું ભારે લાગે છે. કંઈ

સૂઝતું નથી. વારંવાર બગાસાં આવ્યા કરે છે. શરીરમાં બેચેની રહે છે. પેશાબ તો પીળો હળદર જેવો અને દુર્ગંધથી ભરેલો આવે છે. આ બધામાંથી બચવા માટે દવાઓ પાર વગરની પીધી છે, છતાં છુટકારો થતો નથી. કુદરતી ઉપચારો વિષે વાંચ્યું છે. મને હવે કુદરતી પ્રયોગો કરવાની ઇચ્છા છે; તો કુદરતી ઇલાજ બતાવશો ?

ઉત્તર : સાધારણ રીતે શરીરનાં ઝેરોને જ્યારે બહાર નીકળવાનો માર્ગ મળતો નથી ત્યારે એ ઝેરો એક અથવા બીજી રીતે નીકળવાને પ્રયત્ન કરે છે. માણસમાં જીવનશક્તિ (vital power) જો વધારે પ્રમાણમાં હોય તો એ ઝેરો ખરાબ અસર ઉપજાવી શકતાં નથી. પણ જ્યારે જીવનશકિત ખૂટી જાય છે ત્યારે અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓ શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે.

સૌથી પહેલાં તમારે શરીરશુદ્ધિ કરવા માટે ચાર ઉપવાસ કરવા જોઈએ. આ ઉપવાસ દરમિયાન મોસંબીનો રસ અથવા નારંગીનો રસ દિવસમાં બે અથવા ત્રણ કલાકને અંતરે એક કાચનો મોટો ગ્લાસ ભરીને પીવો. રસ બહુ જ ખાટો લાગે તો એકાદ ચમચો મધ મેળવીને પીવો. કલાકે કલાકે કુદરતી ઠંડા પાણીનો ગ્લાસ ભરીને પીતા રહેવું. આમ ચાર દિવસમાં તો હોજરીમાં સડતો ખોરાક નાશ પામશે. બાકીનું ઝેર પેશાબ વાટે બહાર ધકેલાશે. આંતરડામાં જામી ગયેલ દુર્ગંધ મારતો મળ ધીરે ધીરે જુદો પડશે અને મળની કૃત્રિમ ગરમી નાશ પામશે. જરૂર પડે તો 'એનિમા' લેવો. દરરેનિમા એજા લેવાની ટેવ પાડવી નહિ. જરૂર જણાય તો દરરોજ એનિમા લેવો.

સવારે અથવા સાંજે એકવાર સાધારણ વરાળ–સ્નાન (સ્ટીમ બાથ) લેવું. માથામાં બ્રાહ્મી તેલનું, કરોડ ઉપર સરસવ તેલનું

અને પગના તળિયે માખણનું માલિશ અનુભવી માલિશ કરનારા પાસે દરરોજ કરાવો. સવાર–સાંજ ચોખ્ખી હવામાં ફરવા જાઓ. સવારે સાધારણ ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરો. નિચોવેલ ભીના ટુવાલથી તમારી ચામડી લાલ થાય ત્યાંસુધી ધીરેથી ઘસો. રાત્રે સૂતી વખતે ઠંડા અથવા ગરમ પાણીના ટબમાં ઢીંચણ સુધી બન્ને પગ દશેક મિનિટ રાખો.. આટલું દરરોજ કરો એટલે લોહીનો ખોટો ઉશ્કેરાટ બંધ થશે. જ્ઞાનતંતુઓ શાંત થશે. કેડનો દુઃખાવો દૂર થઇને સ્ફૂર્તિ અને તાજગી આવશે. એટલું જ નહિ પણ તમને ઘસઘસાટ મીઠી ઊંઘ પ્રાપ્ત થશે.

ખોરાકમાં મસાલા વગરના પદાર્થો લેવા. મોળી છાશ, લીલી દ્રાક્ષ, દાડમનો રસ, સફરજન, મોસંબી, નારંગી, તડબૂચ, કાકડી, ભાજીઓ, બાફેલ શાકો, ઘઉંનું થૂલું, દૂધ વગેરે માફક આવે તે પ્રમાણે લેવાં. પેટ ભરીને લેવાં નહિ. ભૂખ લાગે ત્યારે લેવાં. પેટમાં ભાર લાગતો હોય તો ખોરાક ન લેતાં ફળનો ખાટો રસ લેવો, જેથી ખોરાક પચી જશે, દિવસમાં ઠીકઠીક પાણી પીવું. જેથી કોઇ પણ પ્રકારની ફરિયાદ રહેશે નહિ. ઘણાંખરાં દરદો પાણીની તંગીથી ઉત્પન્ન થાયછે. આ વાત સૌ કોઇ યાદ રાખે.

અથાણાં, તળેલા પદાર્થો, ઠંડા પીણાં, ગરમ પદાર્થો, વધારે પડતા પૌષ્ટિક ખોરાક ન લેવાય એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખો.

સૂવાની જગામાં વહેતી ઠંડી હવા, પ્રકાશ, સ્વચ્છતા અને શાંત વાતાવરણ રાખવું જરૂરી છે.

પ્રશ્ન: ગળાના કાકડા સોજી ગયા હોય તો તાત્કાલિક કુદરતી ઉપાય બતાવશો !

ઉત્તર : ગળાના કાકડા સોજી આવવાનું મુખ્ય કારણ પેટની કૃત્રિમ ગરમી, તીખા તેમ જ તળેલા પદાર્થોનું વધારે પડતું ખાવું,

ઠંડા પીણાં પીવાની ટેવ વગેરે છે. આ ઉપરાંત ચીકણા પદાર્થ અને ગળપણ દરરોજ ભોજનમાં લેવાતાં હોય તોપણ કાકડા સોજી આવે છે. પરિણામે કોઈ પણ વસ્તુ ખાવામાં તકલીફ પડે છે. ઘણી વાર તો પાણી પણ ગળા નીચે ઉતારવામાં મુશ્કેલી નડે છે. અસહ્ય પીડા થાય છે. ઉધરસ આવે છે.

ઉપાય : સૌથી પહેલાં એક ઉપવાસ કરી, એનિમા લઈને પેટ સાફ કરો. પછી જીભ ઉપર જે ચીકણો–સફેદ પદાર્થ બાઝી પડેલ હોય તેને દિવસમાં ત્રણ વખત સાફ કરો. જરા પણ ચીકણો સફેદ પદાર્થ જીભ પર ન રહે તેની કાળજી રાખો, આટલું કર્યાં પછી ઠંડા પાણીમાં મીઠું મેળવીને સારી રીતે કોગળા કરો, આથી ગળાના કાકડા નરમ પડશે અને પીડા ઓછી થશે.

ટબ–બાથ

દરરોજ ઠંડા પાણીનું પેડુ–સ્નાન લેવું.

ખોરાક : મોસંબીનો રસ દિવસમાં ત્રણ વખત પીઓ. ઠંડા પાણીનો છૂટથી પીવામાં ઉપયોગ કરો. દૂધ તેમ જ રસવાળાં ફળો લ્યો. ભાજીઓના રસ લ્યો. આટલું કરો એટલે પેટ સાફ થશે. પેટની કૃત્રિમ ગરમી મળ–મૂત્ર વાટે બહાર નીકળી જશે. પરિણામે ગળાના કાકડાની પીડા જતી રહેશે.

પાણીનો ઉપચાર : ઠંડા પાણીનાં પોતાં ગળાની આજુબાજુ મૂકવાથી ગરમી ચુસાઈ જશે. અને કાકડાની વેદના શમી જશે.

હૃદયનો દુઃખાવો

પ્રશ્ન : મને હૃદયમાં દુઃખાવો રહ્યા કરે છે. નામાંકિત ડોક્ટરોની દવાઓ, ઈન્જેક્શનો લઈને પરવારી ચૂક્યો છું. ડોક્ટરોએ નિરાશા બતાવી દીધી છે. એમણે મને ચોખ્ખા શબ્દોમાં કહી દીધું છે કે

"અસાધ્ય" છે. આ સાંભળીને મારા જીવનમાંથી રસ ઊડી ગયો છે. જીવન જીવવું મુશ્કેલી ભર્યું લાગે છે. મારાહૃદયના દર્દ માટે કોઈ પણ કુદરતી ઈલાજ હોયતો બતાવશો, જેથી મારું જીવન સુધરે અને સંસારમાં હું સુખી જીવન જીવી શકું.

ઉત્તર : સાધારણ રીતે હૃદયમાં દુ:ખાવો થવાનું કારણ પેટમાં થતો ગેસ (વાયુ) ગણાય. ઉપરાંત અશુદ્ધ લોહી. આ પ્રકારનાં દર્દોમાં કબજિયાતનો હિસ્સો મુખ્ય ગણાય છે. વર્ષો થયાં જૂનો મળ મોટા આંતરડામાં જામી ગયો હોય અને પડયો પડયો તે મળ સડયા કરતો હોય, તેને લીધે લોહી અશુદ્ધ બને છે. આની ખરાબ અસર હૃદય અને મગજ પર પહોંચે છે.

ઉપાય : માલિશ કરવું અને ઉપવાસ કરવો અથવા એક વખતનું ભોજન ઓછું લેવું. ફળરસોનું પૂરતા પ્રમાણમાં સેવન કરવું. ભોજનમાં હળવો ખોરાક લેવો ભાત, કોબી, ઘી, માખણ મીઠાઈઓ, બટેટા, કોળ વગેરે ન લેવાં.

કસરત અને સ્નાન

હળવી અને સાદા પ્રકારની કસરત ધીરેથી કરવી. શકિત હોય તો દરરોજ સવારે ફરવા જવું. ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું.

માટીનો લેપ

પેટ સાફ લાવવા માટે રાત્રે સૂતી વખતે માટીનો લેપ કરવો. તેથી કબજિયાત દૂર થશે અને પેટ હળવું બનશે. સવારે સ્નાન કરતી વખતે પેટને પાંચેક મિનિટ જમણી તરફથી ડાબી તરફ જમણા હાથની હથેળીથી મસળવું

માલિશ

જરૂર જણાય તો આખા શરીરે અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત તેલનું

વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ મુજબ માલિશ કરાવવું; તેથી લોહી ચોખ્ખું થશે. અને ઝપાટાબંધ લોહી ફરતું રહેશે. આથી હૃદયને પડતી તકલીફ આપોઆપ ઓછી થશે અને હૃદયની કામ કરવાની ગતિ નિયમિત બનશે. હૃદયના દુઃખાવાથી ઘણી વાર માણસ વધારે પડતી તકલીફ ભોગવતો હોય છે. આવા પ્રકારનાં ગંભીર દર્દોમાં કુદરતી ઉપચાર ઘણી જ સુંદર અસર પહોંચાડે છે.

એનિમા

જ્યાં સુધી પેટ ચોખ્ખું ન લાગે ત્યાંસુધી દરરોજ એનિમા લેવો,

★

૮

પગનાં તળિયાં

પ્રશ્ન: મારા પગનાં તળિયે આઠ મહિના થયાં બળતરા થાય છે. બળતરા એવા પ્રકારની છે કે જાણે પગ અગ્નિમાં શેકાતો હોય. મેં ઘણા પ્રયોગો કર્યાં છે પણ હજુ સુધી એકેયમાં સફળતા મળી નથી. આ પ્રકારના દર્દમાં કુદરતી પ્રયોગ હોય તો જણાવશો.

ઉત્તર: જ્યારે વિજાતીય દ્રવ્યો શરીરમાં વધી પડે છે ત્યારે તે કોઈ ને કોઈ પ્રકારે બહાર નીકળવાના પ્રયત્ન કરે છે. તેવી રીતે તમારા પગમાં થતી બળતરા તેવી વધી પડેલી ગરમીનું પરિણામ છે. તેને લીધે પગનાં તળિયાંમાં અસહ્ય બળતરા થાય છે.

ઉપચાર: પુષ્કળ પ્રમાણમાં તાજી–મોળી છાશ પીવાનું શરૂ કરી દો. ત્રણ દિવસ સુધી છાશ પીને રહો. બીજું કશુંયે ખોરાકમાં ન લેશો. જરૂર પડે તો છાશ નો પ્રયોગ લંબાવવો.

સ્નાન

ઠંડા પાણીથી દિવસમાં બે વાર સ્નાન કરો. ઠંડા પાણીના ટબમાં

અને પગ ૨૦ મિનિટ સુધી રાખો. આથી લોહીની ગરમી ઓછી થશે અને પગનાં તળિયાં ઠંડાં પડશે. પેટ સાફ રાખો. કબજિયાત ન રહે એની કાળજી રાખો.

માટીનો પ્રયોગ

પગનાં તળિયે પલાળેલ માટીનો લેપ કરો. દિવસેદર બે કલાકે બદલતા રહો. જરૂર જણાય તો રાત્રે પણ નવો લેપ લગાડો. આ પ્રયોગથી તમારા પગની બળતરા ચોક્કસ શમી જશે અને દુઃખમાંથી મુક્તિ થશે.

સૂચના : બબ્બે કલાકે માટીનો લેપ બદલતા રહેવું, કારણ કે માટીનું કામ એસિડ, ઝેર અને ગરમી ચૂસવાનું છે. લાંબો વખત માટી રાખવાથી માટી ખરાબ (ઝેરી) થઇ જાય છે. આટલું જરૂર યાદ રાખવાનુ ભૂલશો નહિ.

★

૯

કયો ખોરાક લેવો ?

પ્રશ્ન : શરીર તેમ જ ખોરાકને બહુ નજદીકનો સંબંધ છે એમ મેં વાંચેલ છે. કયો ખોરાક અથવા ફળ શરીરનાં હાડ બાંધવામાં, લોહી વધારવામાં તેમ જ ઊંચાઈ વધારવામાં ખૂબ સહાયકર્તા થઈ પડે છે, તે વિગતવાર જણાવશો ?

ઉત્તર : શરીર વિકસાવવામાં વિવિધ ખોરાક, ક્ષારો તેમ જ પ્રજીવકો (વિટમિન્સ)નો ફાળો મહત્ત્વનો છે. પણ તેમાંયે મુખ્ય ક્ષારો જે હાડ બાંધવામાં ખૂબ જ સહાય કરે છે તે લોહ (Iron) અને ચૂનો (Calcium) છે.

લોહ : (Iron) નીચેના પદાર્થમાંથી મળે છે :
સૂકા વટાણા, પાલખની તથા તાંદળજાની ભાજી, કાળી દ્રાક્ષ, ઘઉંનું-ચૂલું, સૂકાં અંજીર, બદામ, અખરોટ, મૂળા, ઘઉં ખજૂર, નારંગી વગેરે વગેરે.

ચૂનો : (Calcium) નીચેના પદાર્થમાંથી મળે છે : ફૂલ-

કોબી, કોબી, મૂળા, મોસંબી, કઠોળ, બદામ સૂકાં અંજીર, ઘઉંનું થૂલું. પાલખ તથા તાંદળજાની ભાજી, ભીંડા, દ્રાક્ષ, લીંબુ, કેળાં, દૂધ વગેરે.

આ ઉપરાંત બીજાં ફળો તથા અનાજ છે, જેમાં પ્રજીવકો (વિટમિન્સ) જથ્થાબંધ મળે છે. તેનાં નામ નીચે મુજબ છે :

છાશ, ગાજર, ટમેટાં, પપૈયા, બટેટાં, પીચ, કેરી, શેરડી, સફરજન, મકાઈ, રીંગણાં, લીલા તાજા વટાણા, કોપરું વગેરેમાં પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રજીવકો (વિટમિન્સ) છે. તે બધાંનો જેટલો શક્ય હોય તેટલો ખૂબ જ ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરો. તેથી શરીરના કદમાં, ઊંચાઈમાં, રૂપ–રંગમાં અને લોહીમાં ખૂબ જ વધારો થશે. પરિણામે રોગ હુમલો કરી શકશે નહિ. હાલતાં ચાલતાં દવાના બાટલા લઈ ને દાકતરને ત્યાં જવાની ટેવ પડી હોય છે તે કાયમ માટે દૂર કરવી હોય તો જરૂર ઉપર લખેલ ખોરાક લ્યો. તે ખાવાથી શરીરમાં પૂરતા પ્રમાણમાં (Vital Power) જીવન શક્તિ આવશે તેમ જ શરીરમાં નવું ચેતન, નવું લોહી, સ્ફૂર્તિ અને હાડનો વિકાસ થશે. ઉપરાંત ઉલ્લાસ અને આનંદ તમારા જીવનમાં પ્રગટશે અને ફક્કડ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થશે.

આજે કેટલાયે માણસો ભરયુવાવસ્થામાં હોય છે છતાં તેઓના મોં ઉપર યુવાનીનું તેજ દેખાતું નથી. તેઓનો બાંધો સુકલકડી જેવો લાગે છે. શરીર પીળું દેખાય છે, જેથી કોઈ પણ ઠેકાણે પ્રભાવ પાડી શકતા નથી. આ બધાનું કારણ બારીક રીતે જોઈએ તો ખોરાકની ખામી તરત જ જણાઈ આવે છે.

જ્યારે આવા પ્રભાવ, નૂર કે તેજ વગરના, પીળો રંગ ધરાવનાર ચેતન વગરના યુવાનો ડૉક્ટરને શક્તિ માટે પૂછે ત્યારે ડૉક્ટર તેઓને પેટન્ટ દવા લેવાનું તચવે છે. આ ઉપરાંત વિટમિન્સ એ બી. સી. ડી. ઈ. વગેરે જે નામો છે તે બધાની ખામી જણાવે છે. એ ખામી પૂરવા માટે વિટમિન્સની ટીકડીઓ તેમ જ ઇન્જેકશનો લેવા દર્દીને કહે છે. અને દર્દી એ વિટમિન્સની જંજાળમાં ફસાય છે.

પરદેશમાંથી લખાઈને, છપાઈને તૈયાર થઈને જે હિંદમાં આવે છે એ બધુંયે સેા–એ–સેા ટકા સાચું છે એમ અભણ અને અજ્ઞાન માણસેા માને છે. પણ ખરેખર તેઓની એ ગંભીર ભૂલ છે. વિટેમિન્સ તેા તમારા આંગણામાં જે શાક-ભાજીઓ પાકે છે, જે ફળેા તમારા શહેરના બગીચામાં પાકે છે, તેમાં જ તાજાં વિટેમિન્સ તૈયાર મળે છે. પણ આ બધી તકલીફ લેવા આજના દર્દીઓને ફુરસદ ક્યાં છે ?

મારું તેા ચેાક્કસ માનવું છે કે વિદેશમાંથી જે પેટન્ટ દવાઓ તૈયાર થઈને આવે છે તે બધા કરતાં આપણા આંગણામાં દર સવારે ભાજીઓ, કાચાં પાકલ ફળેા તાજાં વેચાય છે તેમાં સંપૂર્ણ વિટેમિન્સ છે. આ ભાજીઓ અને ફળેાનું યથાશકિત સેવન ખેારાક તરીકે કરેા તેા એક પણ રેાગ તમને સ્પર્શી નહિ શકે. પરદેશથી આવતી વિટેમિન્સની ગેાળીની તેમ જ ઈન્જેકશનની જરૂર નહિ રહે. સાથે સાથે પરદેશમાં જતેા પૈસેા બચી જશે અને શરીર નીરેાગી રહેશે.

આ ઉપરાંત શરીરનેા બાંધેા અને ઊંચાઈ વધવામાં ખૂબ જ મદદ કરે છે. આંખેાનું તેજ વધારે છે. કબજિયાત કદી થતી નથી અને કદાચ કબજિયાત હેાય તેા નાબૂદ કરે છે. પરિણામે તાજગીભર્યું જીવન જીવવાને લાયક બનાવે છે.

એક બાજુ તાજી ભાજીઓ અને ફળેા જેમાં લેાહ (Iron) અને ચૂનેા (Calcium) પુષ્કળ પ્રમાણમાં છે તેનું નિયમિત સેવન કરેા. બીજી બાજુ યેાગ્ય કસરત કરવાનું શરૂ કરેા. આટલું થાય તેા માયકાંગલા યુવાનેા ફરી વાર તેજસ્વી અને નીરેાગી બને.

★

૧૦

પૌષ્ટિક ખોરાક કયો ?

પ્રશ્ન : પૌષ્ટિક ખોરાક કોને કહેવાય ? શરીરને પુષ્ટ બનાવવા માટે બદામ–પિસ્તાં, ઘી, માખણ તથા ભારે પકવાનો બનાવવામાં આવે છે એ કેટલે અંશે વાજબી છે ?

ઉત્તર : પૌષ્ટિક ખોરાક તેને જ કહેવાય, જે આપણી હોજરીને માફક આવે, જે કોઈ પણ પ્રકારના કૃત્રિમ ઉપાયોની મદદ સિવાય સહેલાઈથી પચી જાય. અંગ્રેજીમાં જેને માટે **Assimilate** શબ્દ વપરાય છે એ ક્રિયા સહેલાઈથી થઈ જાય. ટૂંકામાં કહીએ તો પાચક રસો સાથે ભળી જઈ જેનું જલદી નવું લોહી બને. માખણ, ઘી, દૂધ બદામ, હલવો બાસુદી અને જુદાં જુદાં મિષ્ટાન્નો તેમ જ પકવાનોમાં અલબત્ત પૌષ્ટિક તત્ત્વો રહેલાં છે, પણ તેને પચાવવા માટે પાચક અવયવોને ઘણો જ પરિશ્રમ લેવો પડે છે. અને મોટા ભાગના દાખલાઓમાં તો એવું બને છે કે એમાંનો ઘણો ભાગ અણપચેલો રહે છે અને પરિણામે શરીરમાં ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે. આવા પદાર્થોનો બીજો દોષ એ છે કે તે જીભને વધારે ગમતા હોવાથી વધારે પડતા ખવાઈ

જવાય છે. શરીરની શકિત વધારવા, વજન વધારવા માટે આવા ભારે પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવાનો રિવાજ આપણામાં છે તેને બદલે ફળરસો દૂધ, લીલાંશાકભાજી વગેરેનો ઉપયોગ વધારવામાં આવે તો શરીરનાં શકિત વજન વગેરે વધારવામાં તે મિષ્ટાન્નો અને પકવાનો કરતાં વધારે સારાં પરિણામો લાવશે.

પણ ખોરાકની પસંદગી જેમ જરૂરી છે તેમ પાચન અવયવોની તંદુરસ્તી પણ એટલી જ જરૂરી છે. જેના પાચક અવયવો બળવાન અને સશક્ત હોય તથા તેનું કાર્ય બરાબર કરતા હોય તેને પ્રજીવક અને કેલરીની દૃષ્ટિએ પ્રમાણમાં ભલે નબળો ખોરાક મળતો હોય તોપણ તેનો ઉપયોગ તે વધારે સારી રીતે કરી શકશે. પણ જેનો જઠરાગ્નિ મંદ હોય, જેનું યકૃત નબળું હોય, જેના આંતરડામાં રોજના મળને ધકેલવાની તાકાત ન હોય તે ગમે તેવા પૌષ્ટિક ખોરાક ખાય તો પણ નકામા છે, નુકસાનકારક છે. ફ્લેચર નામનો પશ્ચિમનો ચર્વણશાસ્ત્રી તો એટલે સુધી કહે છે : ખોરાકને તમે બરાબર ચાવો—ખૂબ ચાવો પછી તમે ગમે તે જાતનો ખોરાક ખાશો તો વાંધો નહિ આવે. અને આ વસ્તુ માત્ર બોલીને જ નહિ પણ પોતાની જાત ઉપર અખતરા કરીને તેણે સિદ્ધ કરી બતાવી છે.

★

૧૧

ખોટી ભ્રમણા

પ્રશ્ન: કસરત કરવાથી હૃદયને હાનિ થાય છે, એમ ઘણા ભાઈઓ તરફથી મને કહેવામાં આવે છે તો તે ખરું છે?

ઉત્તર: ચોક્કસ નહિ. આ બાબત જરા વધુ સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરવી જોઈએ એમ મને લાગે છે. કારણ કે ટૂંકામાં પતાવવા જતાં વાંચકવર્ગમાં ગેરસમજુતી ફેલાવાનો ભય રહે છે.

કસરત માફકસર અને શક્તિની મર્યાદામાં રહીને કરવામાં આવે તો એ ખરેખર એક સંજીવની છે. કારણકે કસરત કરવાથી શરીરનું ઝેર પરસેવા વાટે, મૂત્ર વાટે અને શ્વાસ વાટે બહાર ધકેલાય છે, તેથી દવાની કે ઇન્જેકશનની જરૂર રહેતી નથી. દવા અને ઇન્જેકશન તો દર્દનું થીગડું ગણાય. એથી શરીર સંપૂર્ણ નીરોગી બનતું નથી, એમ આજ સુધી મારી પાસે આવેલા અનેક દર્દીઓની કડવી ફરિયાદ છે.

કસરત કરવાથી હૃદય મજબૂત અને શુદ્ધ બને છે. કસરત કરવાથી હૃદયને નુકસાન થતું નથી.

બાકી તો દરેક ક્રિયાની મર્યાદા હોય છે. ' અતિ સર્વત્ર વર્જયેત ' એ સૂત્ર પ્રમાણે શક્તિની મર્યાદાની બહાર રહીને કામ કરવાથી દરેક કાર્ય હાનિકારક નીવડે છે.

ખાવામાં, પીવામાં, દોડવામાં, રમવામાં, ઊઠવામાં, બેસવામાં વાંચવામાં, લખવામાં, બોલવામાં એવી બીજી અનેક ક્રિયાઓમાં મર્યાદા બાંધવી જરૂરી છે. મર્યાદા બાંધ્યા વગર દરેક ક્રિયા કરીએ તો નુકસાન થવાનું જ.

તેવી જ રીતે કસરતમાં છે. શરીર, ખોરાક, શક્તિ અને આરામના પ્રમાણમાં શાસ્ત્રીય પદ્ધતિસરની કસરતો કરવાથી અનેક માયકાંગલા રોગી માણસોનાં શરીર પહેલવાન જેટલી તાકાત ધરાવનારાં સંપૂર્ણ આરોગ્ય મેળવનારાં બન્યાં છે, એ મારી જાણમાં છે. માટે કસરતને વગોવશો નહિ. કસરત તો અમૃત છે.

★

૧૨

સુદૃઢ અને સપ્રમાણ શરીર કેમ બને ?

પ્રશ્ન : મારું શરીર લગભગ એકવડા બાંધાનું છે. મને મારા દૂબળા–પાતળા શરીર પ્રત્યે બહુ શરમ આવે છે. લોહી વધારવાની તીવ્ર ઇચ્છા છે. તો શરીર સુદૃઢ અને સપ્રમાણ કેવી રીતે બને ?

ઉત્તર : યોગ્ય કસરત, માલિશ અને પ્રજીવનકો (વિટેમિન્સ)થી ભરેલ ખોરાક લેવાથી શરીરમાં લોહી અને શક્તિ વધે છે.

યોગ્ય કસરત એટલે શરીરને માફક આવે તેવાં યોગનાં આસનો તેમ જ લાંબા શ્વાસો લેવા તે. યોગનાં આસનો રસગ્રંથિઓને વિકસાવવાની અને તેમાં જથ્થાબંધ રસો પેદા કરવાની તાકાત ધરાવે છે. તેનાથી શરીર સપ્રમાણ બને છે.

તેલના માલિશમાં લોહી વધારવાનો તેમ જ સ્નાયુઓને નરમ રાખવાનો ગુણ છે. વાનાં દર્દો હોય તેવા માણસે ગરમ તેલનું માલિશ કરવું, જેથી સાંધાઓ છૂટા થશે, લોહી પાતળું બનશે તેમ જ લોહીની ગતિ ઝડપી બનશે.

ખોરાક એ તો શરીરનું પોષણ ગણાય. જે ખોરાકમાં વધુ પ્રમાણમાં તત્ત્વો હોય તેવા પદાર્થોનું સેવન કરવાથી શરીરમાં લોહી વધે છે, હાડ બંધાય છે અને શરીરનો બાંધો ફેરવાઈ જાય છે. કૃષ શરીર હૃષ્ટપુષ્ટ થાય છે.

કેટલાક માણસો પોતાનું વજન અને આરોગ્ય વધારવા માટે તરેહતરેહની પેટન્ટ દવાઓ, ઈન્જેક્શનો, રસાયણો, તેમ જ પૌષ્ટિક પાકોનું સેવન કરે છે. પણ એનાથી વજન વધવાને બદલે શરીર વધુ ખરાબ થાય છે. જ્યાં સુધી હોજરીમાં અનાજ પચાવવાની તાકાત નહિ હોય ત્યાં સુધી એ બધી દવાઓ અને પાકો નકામા નીવડવાના છે. સૌથી પહેલાં તમારી પાચનક્રિયાને બળવાન બનાવો. એ બનાવવા માટે દવાઓના રગડા કામ નહિ આવે. એને માટે તો યોગ્ય શાસ્ત્રીય પદ્ધતિસરની કસરતો સૌથી વધુ અને અસરકારક ફાયદો કરે છે. આજ સુધીમાં અનેક માણસો કસરત કરીને નવજીવન મેળવી ચૂક્યા છે અને દવાના કડવા ઘૂંટડાઓ પીવામાંથી છૂટયા છે.

★

૧૩

દવા કે નિસર્ગોપચાર?

પ્રશ્ન: ગુમાવેલ શક્તિ મેળવવા દવા પીવી કે કસરત અને કુદરતી સારવાર લેવી?

ઉત્તર: તાકાતની દવા માટે આજે ઘણીએ પેટન્ટ દવાઓ બજારમાં વેચાય છે. તેમાંથી કઇ લેવી ને કઇ ન લેવી એ પ્રશ્ન અશક્ત માણસોને મૂંઝવી રહ્યો છે. ખરી રીતે એ પેટન્ટ દવાઓ ફાયદો કરે છે એમ માનવું જોઇએ નહિ. મારું તો માનવું છે કે એ દવાઓ થોડો વખત રાહત આપે છે. પણ એ દવાની અસર ચાલી જાય છે ત્યારે દરદ બમણું દેખાય છે.

ગમે તે દવા કરો, એ બધી દવાઓ લાભને બદલે નુકસાન વધારે કરે છે. એક બાજુ થોડો ફાયદો થાય છે જ્યારે બીજી બાજુ નવાં ઝેર પેદા કરે છે—"બકરું કાઢતાં ઊંટ પેસી જાય છે," એટલે દવા તો એક અથવા બીજા દરદ માટે દરદીને પીવાની રહે જ છે.

આ દવા પીવાની આફતમાંથી કાયમી રસ્તો મેળવવા દરદી ઘણી ઘણી મહેનત કરે છે, પણ ક્યાંયે માર્ગ સૂઝતો નથી. જ્યારે

દરદી ઝેરી દવાના રગડા પી–પીને થાકે છે ત્યારે તે કુદરત તરફ નજર કરે છે. પછી જાય છે કુદરતી ઉપચાર કરનાર પાસે. કુદરતી ઉપચાર કરનાર દરદીને કહે છે કે તમારે કસરત કરવી પડશે. ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો પડશે, દવાઓ છોડવી પડશે. આ બધું કબૂલ છે? અને દરદી તે બધી શરતો સમજણ પૂર્વક કબૂલ કરે છે.

સાચું કહું તો ગુમાવેલી શક્તિ મેળવવા માટે દવા પછવાડે દરદીઓ પૈસાનું પાણી કરે છે, શરીરની પાયમાલી કરે છે. તેઓને ખબર હોતી નથી કે "શક્તિ મેળવવાની સાચી દવા તો કસરત, આરામ અને કુદરતી ઉપચાર છે."

જ્યારે દરદીને આ સાચા માર્ગની જાણ થાય છે ત્યારે તે કસરત કરવાનો તથા નિસર્ગોપચારની સારવાર લેવાનો નિશ્ચય કરે છે અને અનુભવી નિસર્ગોપચારક પાસે યોગ્ય ઉપચાર કરાવે છે. એકાદ મહિનામાં તો ઠીક ઠીક આશા બંધાય છે. બરાબર છ મહિના હળવી કસરત, યોગ્ય ટબ–બાથ, માટી વગેરે પ્રયોગથી દરદી રોગમાંથી સંપૂર્ણ છુટકારો અનુભવે છે.

એક સાચો કિસ્સો

ગોપાળદાસનું શરીર ખરાબ થઈ ગયું. લિવર, જઠર અને ફેફસાં કમતાકાત બને છે ત્યારે રોગ પોતાની સત્તા જમાવે છે. તેવું જ આ ભાઈનું બન્યું. પોતે પૈસાદાર એટલે દવા પછવાડે પૈસા ખૂબ ખરચ્યા. લગભગ ત્રણેક હજાર રૂપિયાનું પાણી કર્યું. પેટન્ટ દવાઓની તો વાત જ ન પૂછો. એક પણ દવા નહિ હોય જે એમણે પોતાના શરીર માટે ન અજમાવી હોય!

લગભગ ત્રણ વરસ સુધી દવાઓનો મારો ચાલુ રાખ્યો. દાકતરો આશા આપતા જાય અને આ ભાઇ દવા પીવાનું ચાલુ રાખે. આખરે

આ ભાઈ દવા પીને ખૂબ જ કંટાળી ગયા. છેવટે તેમને નિસર્ગોપચાર દ્વારા સારવાર કરવાની ઈચ્છા થઈ.

બરાબર ૬ મહિના નિયમિત સારવાર લીધી અને રોગ નખમાંથી ચાલ્યો ગયો. જરા પણ તકલીફ શરીરમાં ન રહી. જ્યારે નિસર્ગોપચાર શરૂ કર્યો ત્યારે તેમનું વજન, શરીરનું માપ વગેરે નોંધી લીધેલ. ૭ મહિના પછી વજન કરાવ્યું ત્યારે ૧૫ રતલ વજન વધ્યું હતું. શરીરના દરેક સ્નાયુમાં ફેરફાર દેખાતો હતો. રોગી શરીર આરોગ્યવાળું બન્યું હતું.

આજે આ ભાઈ દરરોજ કસરત કરે છે અને ભારેમાં ભારે પદાર્થો આસાનીથી પચાવી શકે છે.

પ્રશ્ન: થોડા સમયમાં શરીર ગોટલાબંધ સ્નાયુવાળું તેમ જ તાકાતવાન (વીર્યવાન) બનાવવા માટે કઈ કસરતો કરવી ?

ઉત્તર: ખરી રીતે તો સૌથી પહેલાં પેટના સ્નાયુઓ મજબૂત કર્યા પછી જ ભારે કસરતો કરવી યોગ્ય ગણાય. પેટના સ્નાયુઓ મજબૂત બનાવવા માટે યોગનાં આસનો ઉત્તમ છે. આસનોમાં પણ સાદાં આસનોથી શરૂઆત કરવી. દસેક દિવસ પછી વધુ પરિશ્રમ આપનારાં આસનો શરૂ કરવાં. શરૂઆતમાં આસનોની સંખ્યા ત્રણની રાખવી. બે દીવસ પછી બીજાં બે વધારવાં. આ બધા પછી કસરતની માત્રા વધારવી. આટલું થયા પછી દંડ પીલવાની શરૂઆત કરવી અને શક્તિ મુજબ સંખ્યા વધારવી. દરેક ક્રિયા ધીરેથી કરવી.

હવે બીજી વાત. થોડા સમયમાં શરીર ગોટલાબંધ બનાવવા માટે કુસ્તી શ્રેષ્ઠ ગણાય. ત્યાર પછી વજન ઊંચકવું (વેઈટ–લિફ્ટીંગ) ત્યાર બાદ ડબલ–બાર્સની જુદી જુદી કસરતો. આ ઉપરાંત રોમન રિંગ્સ, ડમ્બેલ્સ, અખાડો ખોદવો, લાકડાં ફાડવાં, સિંગલબાર. હેન્ડબેલેન્સ, બોક્સીંગ એવી એવી તો અનેક કસરતો ગણાવી શકાય. આ બધી કસરતો કરવાથી એકાદ અઠવાડિયામાં ગોટલાબંધ શરીર

બનતું નથી. એ બધી ક્રિયાઓ ધીરે ધીરે કરવાની હોય છે. વેઈટ-લિફ્ટીંગની ક્રિયાઓ થોડા વજનથી શરૂ કરવી. શરીરમાં જેમ જેમ શક્તિ વધે તેમ તેમ થોડું વજન વધારતાં રહેવું.

કુસ્તી કરનારે સૌથી પહેલાં બીજી કસરતો કરીને શરીરને સાધારણ મજબૂત કરવું જરૂરી છે. શરીર મજબૂત બનાવ્યા વગર કુસ્તી કરવાથી થાક જલદી લાગે છે, શ્વાસ ગૂંગળાય છે અને આખુંયે શરીર થાકીને લોથ થઈ જાય છે. શરીરનો વિકાસ રૂંધાય છે.

કુસ્તી કરનારે શરૂઆત બહુ ઓછા સમયથી કરવી. મહાવરો થયા પછી કુસ્તી કરવાની મિનિટો વધારવી. કુસ્તી કર્યા પછી સંપૂર્ણ આરામ લેવો જરૂરી છે.

શક્તિ મેળવવા ઇચ્છનારે ખોરાકમાં ખાસ કાળજી રાખવી. કુસ્તી તેમ જ બીજી ભારે કસરતો કરનારાઓએ ખોરાકમાં ઘી, ગોળ, દૂધ, છાશ, લીલી ભાજીઓ, કંદમૂળ, ફળો વગેરે લેવાં.

પ્રશ્ન : ફક્ત યોગનાં આસનોની કસરતોથી શરીર નીરોગી બનાવી શકાય કે કેમ? યોગનાં આસનોની કસરત કરવાથી શા ફાયદા થાય અથવા ગેરફાયદા થાય? દંડ-બેઠક કરનારો માણસ યોગનાં આસનો કરી શકે કે કેમ?

ઉત્તર : હા, યોગનાં આસનોથી શરીર નીરોગી થઇ શકે છે. આ આસનોથી પેટમાંહેની ગ્રંથિઓ વધુ પ્રમાણમાં રસ પેદા કરે છે, કલેજું તાકાતવાળું તેમ જ સ્વચ્છ બને છે, જઠર સતેજ બને છે, જેથી ખોરાક ઝપાટાબંધ હજમ થાય છે, કબજિયાત જેવી દરરોજની ફરિયાદ કાયમ માટે દૂર થાય છે.

યોગનાં આસનોથી ગોટલાબંધ શરીર બનતું નથી, પણ શરીર તંદુરસ્ત નીવડે છે. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ વધે છે. અંગેઅંગમાં શક્તિ આવે

છે. ટૂંકામાં, યોગનાં આસનોની કસરત દરરોજ કરનારને ડૉક્ટર કે વૈદરાજના દરવાજે દવા માટે જવું નહિ પડે,

ગેરફાયદા તો વધુ પડતાં આસનો કરવાથી થાય છે. દરેક કાર્ય શક્તિની મર્યાદામાં રાખીને કરીએ તો લાભ છે, હદ ઉપરાંત કરીએ તો નુકસાન છે. આટલું ધ્યાનમાં રાખીને આસનો કરવાં.

દંડ–બેઠક કરનાર માણુસ યોગનાં આસનો જરૂર કરી શકે છે. તેમાં જરા પણ નુકસાન નથી. હા, એક વાત યાદ રાખવા જેવી છે કે યોગનાં આસનો પહેલાં કરી લેવાં. એથી શરીરના સ્નાયુઓ ઢીલા બને છે, નસોમાં કુમાશ આવે છે અને લોહીની ગતિ ઠીકઠીક પ્રમાણુમાં વધે છે.

પ્રશ્ન : દરરોજ કુસ્તી કરનારનું મગજ કંઈ કામ કરી શકતું નથી તેમ જ મંદબુદ્ધિ થાય છે એ વાત સાચી છે?

ઉત્તર : તદ્દન ગેરસમજ છે. જો કુસ્તી કરનારનું મગજ કંઈ કામ કરી શકતું ન હોય તો દાવ–પેચ કેમ કરી શકે! દાવ–પેચમાં તો બુદ્ધિનું મુખ્ય કામ ગણાય છે.

મારો તો અનુભવ છે કે દરરોજ કુસ્તી કરનારનું મગજ વધારે ફળદ્રુપ બને છે. વધારેપડતી કુસ્તી કરવાથી મગજ ઉપર દબાણ આવે છે એ વાત કબૂલ કરવા જેવી છે, પણ કુસ્તીને દોષિત ગણવી એ યોગ્ય નથી.

એમ તો દરેક કાર્ય વધુ પડતું કરવામાં આવે તો નુકસાન–કારક છે અને મર્યાદામાં કરવામાં આવે તો ફળદાયી નીવડે છે. તમે જે કલ્પના કરી છે તે કુસ્તી કરનાર પહેલવાનોમાં ઘણી વાર જોવામાં આવે છે. કુસ્તીની કળા મોટે ભાગે અભણ લોકોના હાથમાં પડી છે એટલે કેળવાયેલ વર્ગમાં તેનો જોઈએ તેટલો પ્રચાર થતો નથી.

બીજી પણ એક વાત છે. કુસ્તી કરનાર વર્ગ બળ કેળવવામાં તેમજ દાવ-પેચ શીખવામાં પોતાના ઘણોખરો સમય વિતાવે છે એટલે દુનિયાદારીનું બીજું વહેવારુ જ્ઞાન મેળવવા કદી પ્રયત્ન કરતો નથી. આને લીધે પણ કેળવાયેલ વર્ગ કુસ્તી કરનારને ઓછી બુદ્ધિવાળોમાને છે. ખરી રીતે કુસ્તી કરનાર એક તરફ લક્ષ આપે છે એને લીધે બીજી તરફ બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવાની ફુરસદ મેળવી નથી શક્તો. આટલી કુસ્તી કરનારની ખામી ગણાય. આથી કુસ્તી કરનારાઓની બુદ્ધિ મંદ હોય છે કે મગજ બીજું કામ કરી શકતું નથી એમ રખે કોઇ માને!

પ્રશ્ન : કુસ્તી કરવાથી શા શા ફાયદા થાય છે?

ઉત્તર : કુસ્તી કરવાથી આખુંય શરીર સુદૃઢ બને છે, અંગે-અંગની ખીલવણી થાય છે તેમ જ શક્તિનો પ્રવાહ ઝડપથી વધે છે, શરીરમાં લોહી વેગીલી ગતિથી ફરે છે અને ચપળતા, ખડતલ-પણું, દૃઢ મનોબળ તેમ જ હિંમત પ્રાપ્ત થાય છે. આ ઉપરાંત પાચનશક્તિ સતેજ બને છે. સંપૂર્ણ ઘાટદાર શરીર, તાકાત, તીવ્ર બુદ્ધિ અને કુદરતી સૌંદર્ય મેળવવા માટે કુસ્તી અજોડ છે.

શિયાળામાં દરરોજ કુસ્તી કરો, પછી તેનું પરિણામ જુઓ. એક બાજુ આખુંયે વરસ તમે દંડ-બેઠક તેમ જ બીજી કસરતો કરો અને બીજી બાજુ શિયાળાના ચાર મહિના રોજ કુસ્તી કરો. બંનેનું પરિણામ સરખું આવશે. કદાચ કુસ્તી વધારે સુંદર પરિણામ લાવે. આટલી સરસ પ્રગતિકારક કુસ્તી તરફ કેળવાયેલ વર્ગ સૂગ રાખે તો ખરેખર તેમની દયા ખાવી ઘટે. કપડાંની ટાપટીપમાં તેમ જ પફ-પાવડર પછવાડે વખત ગાળતા શ્રીમંતોને કુસ્તી જેવી અજોડ હિંદી કળા તરફ લક્ષ આપવાની ફુરસદ ક્યાં છે? કુસ્તી માટે મારો તો સાફ મત છે કે જેને પોતાના શરીરની કાળજી રાખવી હોય, પ્રચંડ શક્તિ મેળવવી હોય, સ્મરણશક્તિ અને બુદ્ધિનો વિકાસ

સાધવો હોય તેણે કુસ્તી કરવી જ રહી. એના વડે થોડા વખતમાં સુંદર અને આંખને ઠારે તેવો શરીરવિકાસ અને બુદ્ધિવિકાસ ખીલશે. આ પ્રકારનો લેખકનો જાત અનુભવ છે.

પ્રશ્ન : કુસ્તી કરવા માટે કયો વખત અને ઋતુ અનુકૂળ ગણાય?

ઉત્તર : કુસ્તી કરવા માટે સવારના ૪ થી ૭ સુધીનો વખત ઉત્તમ ગણાય, ત્યાર પછીનો સમય ઊતરતો ગણાય. સાંજે સૂર્યાસ્ત થયા પછી અથવા તાપ ઠંડો પડે પછી કુસ્તી કરવી. શિયાળાની ઋતુ કુસ્તી કરનારાઓ માટે ઘણી સારી છે. આ ઠંડી ઋતુમાં ખોરાક પણ વધુ લેવાય છે. ઉનાળામાં કુસ્તી ઓછા પ્રમાણમાં કરવી, કારણકે આ ઋતુમાં સખત ગરમી પડે છે અને લોહી વધુ તપે છે, આથી મગજ ઉપર ક્યારેક ક્યારેક ખરાબ અસર થવા સંભવ ખરો. આ ઋતુમાં સવારે અથવા સાંજે કુસ્તી કરવી–તે પણ શક્તિથી ઓછા પ્રમાણમાં. આમ કરવાથી ગરમીની માઠી અસર નથી થતી. ચોમાસામાં પ્રકૃતિ પ્રમાણે કુસ્તીનો કાર્યક્રમ ગોઠવવો.

★

મર્યાદિત કસરત નુકશાન કરતી નથી. કસરત કરવાથી અનેક માણસોએ પોતાના રોગી માંદા દેહને સશક્ત અને નીરોગી બનાવ્યા છે. એ માંહેનો હું પોતે છું. મને કસરતે નવી જિંદગી આપી છે. કસરત વડે મેં મારો સુદૃઢ અને સપ્રમાણ દેહ ઘડયો છે

*

નિયમિત કસરત, યુકતાહાર, આનંદી સ્વભાવ–આ બધા શરીરમાં લોહી વધારનારા પ્રયોગો ગણાય છે. ઉપરાંત માલિશ કરવાથી. ફળોના રસ પીવાથી શરીરમાં ઝડપી લોહી વધે છે. આ પ્રયોગ પાછળ શ્રદ્ધા અને નિયમિતતા જાળવવી જરૂરી ગણાય.

લેખો

માંદગી એ આપણી ભૂલનું પરિણામ છે અને આપણે એ ભોગવવું રહ્યું. એ ભૂલ કેટલાક દવા અને ઇંજેકશનો લઇને વધારતા જાય છે અને એક રોગચક્રમાં ફસાતા જાય છે. સમજુ અને વિચારશીલ માણસ તો કુદરતે બક્ષેલો માર્ગ લેતાં અચકાતો નથી. ગુમાવેલી શક્તિ અને ક્ષીણ થયેલું શરીર નિસર્ગોપચાર દ્વારા જ પ્રાપ્ત થઈ શકે. એ માર્ગે જ આપણી પ્રજાનું કલ્યાણ સમાયેલું છે.

૧

નિસર્ગોપચાર અને દવા

'Every disease is curable, although every patient may not be.'

અર્થ:—દરેક રોગ સાધ્ય છે, જોકે દરેક, દરદી સાધ્ય ન હોઈ શકે.

દરદી અને દવા

માણસ માંદો પડે એટલે તેણે દવા પીવી જોઈએ, દવા પીધા વગર દરદ મટતું નથી, આ પ્રચલિત માન્યતા વરસો થયાં આપણા સૌના સ્વભાવમાં ઘર કરી બેઠી છે, એટલે સહેજ શરદી, સળેખમ કે માથું દુખવા આવે કે લોહીની ગરમીનું થોડું (ટેમ્પરેચર) પ્રમાણ વધી જાય એટલે દવાનો આશરો લેવા ડૉક્ટરને ત્યાં દોડીએ છીએ અને દવા પણ લઈ આવીએ છીએ. ડૉક્ટરની સલાહ–સૂચના મુજબ એક પછી એક ડોઝ પેટમાં રેડીએ એટલે થોડા કલાકોમાં ઉપરછલ્લો આરામ મળે છે.

દવાની અસર

સાચી વાત તો એ છે કે કોઈ પણ રોગ પછી તે નાનો હોય કે મોટો, તેને બહાર લાવવાનું કાર્ય જીવનશક્તિ કરે છે. જીવન-શક્તિનું કાર્ય શરીરનું રક્ષણ કરવાનું અને શરીરમાંથી ઝેરી તત્ત્વોને માંદગી દ્વારા બહાર ધકેલવાનું છે.

આ મહાન જીવનશક્તિ વિષે આપણને ઘોર અજ્ઞાન હોવાથી કોઇ પણ રોગમાં દવા પીવાનું પસંદ કરીએ છીએ. પરિણામે રોગ શરીરમાંથી નીકળવાને બદલે દબાઇ જાય છે અને શરીર વધારે બગડે છે.

સામાન્ય રીતે કુદરતનો નિયમ છે કે માનવી થાકી જાય એટલે તેને ઊંઘરૂપી આરામની જરૂર પડે છે. તેવી રીતે શરીરમાંહેના પાચક અવયવો રાતદિવસ કામ કરતા થાકી જાય ત્યારે તેને ઉપવાસ દ્વારા અથવા હળવા અને પ્રવાહી પદાર્થો લઈને પાચન–શક્તિનો વ્યય થતો અટકાવવો જોઇએ અને આરામ આપવો જોઇએ. જો એ અવયવોને આરામ ન મળે તો સમૂળગા કામ કરતા અટકી પડે છે. ખરેખર પાચક અવયવો ખોરવાઈ જાય છે ત્યારે રોગનો જન્મ થાય છે.

રોગ મટાડવા અને ખોરવાઈ ગયેલ પાચક અવયવોને કામે લગાડવા માટે જુદી જુદી દવાઓ લેવાની દરદીને ફરજ પડે છે. આ આ દવાનું કાર્ય એ હોય છે કે ચેતનહીન અને આરામ લેતા પાચક અવયવોને ઉશ્કેરવા અને બળાત્કારે તેની પાસેથી ગજા ઉપરાંતનું કામ લેવું. આ પ્રમાણે દવાના ઉપચારથી જે સાજા થવાની પદ્ધતિ છે તે યોગ્ય નથી. આથી તો રોગ ઊંડા ઉતરે છે અને જડ ઘાલે છે.

દવા શરીરને શુદ્ધ અને નિરોગી કરવાને બદલે વધારે ને વધારે રોગી બનાવે છે. આ ભ્રામક માન્યતા નથી પણ કેટલાક દરદીઓનો જાત–અનુભવ છે.

આપણો ભ્રમ

આપણે માનીએ છીએ કે દવા પીવાથી શરીર નીરોગી થાય છે, દરદ કાયમ માટે વિદાય લે છે; પણ ખરેખર આ એક ભ્રમ છે. આપણે એવા અનેક કિસ્સાઓ જોઈએ છીએ કે દવાથી દરદીને આરામ થાય છે. વળી પાછું થોડા મહિનામાં કંઈક ને કંઈક નવું દરદ જુદા સ્વરૂપે સાજા થયેલ માણસના શરીરમાંથી ફૂટી નીકળે છે.

એવા કેટલાયે દરદીઓ છે કે જે પાંચ-પાંચ વરસ સુધી નિયમિત દવા પીતા હોય છતાં આરામ મેળવી શકતા નથી. એનું મુખ્ય કારણ છે જીવનશક્તિનો અભાવ. શરીરમાંથી જીવનશક્તિ ખૂટતી જતી હોય અને થોડીઘણી બચવા પામી હોય તો તે પણ દવાથી વેડફાઈ જાય છે.

સામાન્ય રીતે વિચારીએ તોપણ દવાઓ જો ખરેખર દરદ ઉપર સાચી અસર પહોંચાડતી હોય તો એક રોગ માટે અનેક દવાઓ દિવસ ઊગ્યે શોધાય છે શા માટે ? અનુભવે બતાવ્યું છે કે દવાથી દરદ મટતું નથી- દરદને મટાડનાર છે ફક્ત '**જીવન શકિત**.' બાકી દવા એ તો મનને મનાવવાનાં ખોટાં વલખાં છે. એનો સહારો ઝાંઝવાનાં નીર જેવો છે. દવાની માઠી અસરના પરિણામે કેટલીક વાર દરદીઓ લાંબી અને અસાધ્ય બીમારીના ભોગ થઈ પડે છે.

નૈસર્ગિક સારવાર

કેટલાયે કિસ્સાઓમાં દરદી એક વૈદ્યથી બીજા વૈદ્ય પાસે, એક ડૉક્ટરથી બીજા ડૉક્ટર પાસે-એમ દવા દરાવીને નિરાશા અનુભવે છે અને આખરે વૈદ્યો, હકીમો કે ડૉકટરો દરદીને સાફ કહી દે છે કે, " ભાઈ ! હવે અમારી પાસે તમને સાજા કરવાનો એકેય ઇલાજ નથી. તમને દવા અસર નહિ કરી શકે. " ત્યારે દરદી મૂંઝાય છે અને સાજો થવાને ચોમેર નજર કરે છે. છેવટે એ નૈસર્ગિક સારવાર લેવાનો નિર્ણય કરે છે અને પોતાની જીવનદોરી મને કે કમને કુદરતને આધારે છોડી દે છે.

નૈસર્ગિક સારવાર બહુ સાદી, સોંઘી અને અસરકારક ગણાય છે. શરૂઆતમાં દરદીને એનિમા, ઉપવાસ, યુક્તાહાર ટબ-સ્નાન, સૂર્યસ્નાન, માલિશ વગેરે ઉપચારો દ્વારા સારવાર આપવાથી એકાદ અઠવાડિયામાં ઘણી રાહત મળે છે કારણકે વરસો થયાં ઝેરી દવાઓ જે નસેનસમાં લોહીમાં પ્રસરી ગઇ હોય તેને કુદરતી ઉપચાર દ્વારા શરીરમાંથી બહાર કાઢવામાં આવે છે. પરિણામે દરદીની જીવનશક્તિ અંદરનાં ઝેર ધોવામાં દરરોજ વપરાતી હોય છે તે બચી જાય છે અને બચેલ જીવનશક્તિ શરીરમાંથી વિકૃત તત્ત્વોને શોધીને નાશ કરી શરીરને શુદ્ધ કરે છે.

આટલી સારવારથી દરદીની ભૂખ ઊઘડે છે; પેટ ચોખ્ખું થાય છે, દરદીમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે અને શરીરમાં જીવનશક્તિનું જોર તથા પ્રમાણ વધે છે.

નૈસર્ગિક સારવારમાં મુશ્કેલીઓ

શરીરમાં જેમ જીવનશક્તિનું પ્રમાણ વધે છે તેમ આગળ જે દવાઓ પીધી હોય તેના ઝેરને બહાર કાઢવા માટે જીવનશક્તિ ઝડપથી કાર્ય કરી રહી હોય છે. આ વખતે દરદીનું દરદ અગાઉ કરતાં ઘણું જ વધી પડે છે. દરદી ગભરાય છે અને તેની અને તેની આશાના ભુક્કા થતા હોય અને કોઇક વાર તો જીવનદીપ બુઝાઈ જશે એવો ભય પણ એને લાગે છે.

આ વખતે દરદીની શ્રદ્ધાની અને સહનશક્તિની કસોટી થાય છે–સાથે નિસર્ગોપચારકની પણ ખરી.

એક દૃષ્ટાંત આપીને આ વાતને જરા વધુ સ્પષ્ટ કરું.

શરદને વારંવાર પેટમાં દુખવા આવતું હતું તેનું મુખ્ય કારણ તો એ હતું કે તેને અપચો, કબજિયાત તેમ જ વાયુ (ગૅસ) ની તકલીફ હતી. કંઈ પણ ખોરાક હોજરીમાં જાય એટલે થોડા સમયમાં વાયુ વધવા માંડે. આ પ્રકારનું દરદ છેલ્લાં બાર વરસ થયાં હતું.

અનેક પ્રકારની દવાઓ કરી પણ દરદમાં કશોય ફેરફાર ન દેખાયો. ડૉક્ટરે છેવટનો નિર્ણય ઑપરેશનનો આપ્યો. પણ તેની હિંમત ન ચાલી. શરદ પેટના દરદથી ખૂબ જ કંટાળી ગયો. આખરી ઇલાજ તરીકે તેણે કુદરતી ઉપચારો લેવાનો નિર્ણય કર્યો અને અનુભવી નિસર્ગોપચારક પાસે પ્રયોગો શરૂ કર્યા. પહેલું અઠવાડિયું તો બહુ જ સરસ ગયું, કારણકે પેટમાં જે કચરો હતો તે એનિમા દ્વારા સાફ કર્યો. સાથોસાથ પ્રવાહી ખોરાક લેવો શરૂ કર્યો. ઉપરાંત ટબ–બાથ, માલિશ, સીઝ–બાથ વગેરે પ્રયોગો વડે તેના શરીરમાંથી પુષ્કળ પ્રમાણમાં વિજાતીય દ્રવ્યો દૂર થયાં, જેને લીધે સ્ફૂર્તિ આવી. વાયુ (ગૅસ)નું પ્રમાણ ઘટી ગયું. પેટ સ્વચ્છ અને હળવું થયું.

આટલા ફેરફારોથી દરદીને થયું કે હવે હું એકાદ મહિનામાં સાવ સાજો થઈ જઈશ. પણ પરિણામ ધાર્યા કરતાં તદ્દન જુદું આવ્યું.

બીજે અઠવાડિયે રોગે ઊથલો ખાધો. શરદના પેટમાં ઘણો જ ગૅસ થયો. પેટમાં સખત દુખાવો રહ્યો. બેચેની વધી પડી. આથી પ્રવાહી ખોરાક ઓછા પ્રમાણમાં લેવાયો. શરીરમાં અશક્તિનું પ્રમાણ વધ્યું. આ તકલીફ એક અઠવાડિયું રહી.

ત્રીજે અઠવાડિયે તબિયત સારી રહી. ઉપરની તમામ ફરિયાદોથી મુક્તિ મળી. શક્તિ, શાંતિ અને ઉલ્લાસ વધ્યાં. પણ ક્યારેક ક્યારેક થોડો તાવ આવતો અને બે કલાક રહીને પાછો ઊતરી જતો; છતાં બેચેની જેવું નહોતું લાગતું. ખોરાકમાં ફળો, મોસંબી, સંતરા, પોપૈયું વગેરે લેવાતાં.

વળી પાછું ચોથે અઠવાડિયે દરદ વધી ગયું. બે–એક દિવસ દસ્ત માટે પાંચ વખત જવું પડ્યું. જૂનો, સડેલો દુર્ગંધ મારતો મળ સારી પેઠે મોટા આંતરડામાંથી ખાલી થયો. પેટ હળવું ફૂલ જેવું થઈ ગયું. મીઠી ભૂખ લાગવા માંડી. ચિત્તની પ્રફુલ્લતા વધવા લાગી. કંઈક સારું થઈ રહ્યું છે એવો સંચાર તેના શરીરમાં થરૂ થયો.

આથી એની આથમી ગયેલી આશાઓ ફરી વાર જાગી અને તેના આનંદનો પાર ન રહ્યો. આ મુજબની પ્રતિક્રિયા (રિ-ઍકશન) બહુ જ થોડા કેસોમાં દેખાય છે, પણ થોડીઘણી ગૂંચવણો તો દરેક કેસમાં થાય છે જ.

આવી રીતે ૭ મહિના સુધી નૈસર્ગિક સારવાર લઈને શરદે પોતાની તંદુરસ્તી પાછી મેળવી અને એ ઉપરાંત પંદર રતલ નક્કર વજન મેળવ્યું.

આવા તો અનેક કિસ્સાઓ બની ગયા છે, પણ તેમાંથી આ તો એક જ કિસ્સો મૂકીને સ્પષ્ટ રીતે સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરેલ છે.

વજન ઘટ્યું

ઘણી વાર એવા પ્રસંગો બની જાય છે કે દરદીનું શરીર ખૂબ જ સ્થૂલ હોય તેમ જ ચરબીનો થર સારી પેઠે લદાયેલ હોય જેને લીધે તેનું વજન ૧૬૮ રતલ રહે છે. આવા દરદીનું કુદરતી ઉપચારો મારફત પેટમાંથી કચરો સાફ કરવામાં આવે છે ત્યારે ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં વજન ઘટી જાય છે. ખોરાકમાં પ્રવાહી પદાર્થો લેવાના હોવાથી શરીર ઉપર લદાયેલ વધારાની ચરબી ઓછી થવા માંડે છે, પેટની ફાંદ બેસી જાય છે, જેથી દરદી પાતળો દેખાય છે—દૂબળો દેખાય છે. આમ થવાથી દરદીનાં સગાંસંબંધીઓ—મિત્રો દરદીને વારંવાર કહ્યા કરે છે કે, આવા અનાડી પ્રયોગો કરવાના હોય ? આ તો શરીર સાવ દૂબળું દેખાય છે. આવી રીતે દરદીને ગભરાવી મૂકે છે અને દરદીના મનને નબળું બનાવે છે. પરિણામે દરદી પ્રયોગ અધવચ્ચેથી પડતો મૂકે છે. ખરી રીતે તો જે નકામી ચરબી શરીર ઉપર હતી તે ઓગળી ગઈ જેથી તબિયત સુધરતી હતી અને નક્કર વજન સ્થિર થતું હતું.

આવી જ રીતે જ્યારે દરદીના દરદમાં પ્રતિક્રિયા (રિ-ઍકશન)

થાય છે ત્યારે પણ બનવા પામે છે. આ આફત દરદી માટે અને નિસર્ગોપચારક માટે ગણાય છે. આમ થવાનું કારણ આપણું નિસર્ગોપચાર વિષેનું અજ્ઞાન મુખ્ય હોય છે.

નિસર્ગોપચારના પ્રયોગોમાં કોઈ પણ પ્રકારના ભેદ–ભરમ જેવું નથી. એમાં કંઈ જાદુઈ ચમત્કાર નથી. સાવ સરળ અને સૌ કોઈ સમજી શકે તેવી ઓછા ખરચવાળી એ સારવાર છે. શરીરમાં વધી પડેલ કચરો સાફ થાય એટલે ખોરવાઈ ગયેલ શરીરના સંચાઓ કામ કરતા બને છે અને ખોટી રીતે વેડફાઈ જતી જીવનશક્તિ બચે છે, જે શક્તિ શરીરનું રક્ષણ કરે છે ને પરિણામે રોગ સ્થાન છોડી ચાલ્યો જાય છે.

જીવનશક્તિ માટે

જીવનશક્તિ મેળવવા માટે સ્વચ્છ, તાજી, પ્રાણવાન હવા, પુષ્કળ પ્રકાશ, યુક્તાહાર, માફકસર કસરત, યોગ્ય પ્રમાણમાં પાણી, આનંદી સ્વભાવ અને આરામ આટલું મુખ્ય જરૂરી છે. ફળો, દૂધ, લીલાં શાકભાજી આ બધાંમાં સારા પ્રમાણમાં ખનિજ ક્ષારો રહેલા છે. ભોજનમાં આ બધાંનો છૂટથી ઉપયોગ કરો એટલે ભરપૂર જીવનશક્તિ મળશે.

જીવનશક્તિનો નાશ કરનાર

મુંબઈ જેવા રંગીલા શહેરમાં કેટલાક લત્તા એવા હોય છે કે જ્યાં બપોરના બાર વાગે બત્તી વગર એકબીજાનું મુખ જોઈ શકાતું નથી. આવા સ્થાને ચોખ્ખી હવા કે પ્રકાશ મળવાં દુર્લભ ગણાય. આવા લત્તાઓમાં રહેનાર માણસને રોગ ઝડપથી પોતાના પંજામાં પકડી લે છે. તેઓનાં શરીર પીળાં–નબળાં અને દુર્બળ હોય છે. જાણે જીવતાં મુડદાં! આવા અને બીજા પ્રકારના માણસો આળસુ, બેઠાડુ જીવન જીવનારા, સૂકો અને સત્ત્વ વગરનો ખોરાક લેનારા

તેમ જ ગંદી અને બંધિયાર હવા, બહુ જ થોડા પ્રમાણમાં પાણી, ભૂખ કરતાં વધારે ખોરાક, અજવાળાની અછત, ઝેરી દવાઓ, ઈંજેક્શનો, રસાયણો, ખનિજો—આ બધાં જીવનશક્તિનો નાશ કરનાર તત્ત્વોથી ઘેરાયેલાં ગણાય. આમાંથી થોડું પણ ભૂલેચૂકે શરીરમાં પ્રવેશ કરે તો જીવનશક્તિ ઘોવાઈ જાય છે. "Vital power is the curative power." જીવનશક્તિ એ જ મટાડની શક્તિ છે. આ સોનેરી સૂત્ર નૈસર્ગિક સારવાર લેનારે યાદ રાખવા જેવું છે.

સાચો કિસ્સો

પ્રતાપરાયની ઉંમર ૪૦ વરસની ગણાય. પોતાનું એક કારખાનું હતું. એ કારખાનામાં ૨૦૦ જેટલા કારીગરો કામ કરતા. આ બધાને કામ મળે એટલા માટે તેમને બહારથી કામ લાવવાની હંમેશ ચિંતા રહ્યા કરતી. કામ લાવવા માટે આખો દિવસ બહાર મોટરમાં ફરવાનું રહેતું. ઑફિસે આવે તો ટેલિફોનથી વેપારી સાથે વાતો કરવી પડતી. આમ આખો દિવસ કામમાં રોકાઈ રહેતા. પરિણામે કામના વધુ પડતા બોજાથી પ્રતાપરાય થાકી જતા. રાત્રે સૂતી વખતે સવારના કામની ચિંતા કર્યા કરતા. વિચારમાં ને વિચારમાં ઊંઘ આવે નહિ. પરિણામે પેટમાં ગેસ (પવન) થાય, અપચો રહે, પગમાં કળતર થાય, કબજિયાત રહે અને શરીર દુખવા આવે. વિચાર કરીને મગજ થાકે ત્યારે બે–ત્રણ કલાક આંખ બિડાતી અને થોડી ઊંઘ લઈ લેતા.

આવી રીતે છેલ્લાં દસ વરસ થયાં રહ્યા કરતું હતું. આ સમયમાં ઊંઘ આવવાની ટીકડીઓ, પાચનક્રિયા સતેજ કરવાની દવાઓ, ફાકીઓ વગેરે એ લેતા, પણ કશું અસર કરતું નહિ. થાક ઉતારવા સ્નાયુઓ ઉપર બહુ જ ભાર દઈને ઝડપથી તેમનું માલિશ કરાવતા. પગમાં દુખાવો–કળતર થાય ત્યારે ચંપી પણ કરાવતા. આ બધા ઉપચારો કર્યા પણ ખાસ ફાયદો ન થયો.

પછી તેમણે અનુભવી નિસર્ગોપચારક પાસે કુદરતી ઉપચારો લેવાની શરૂઆત કરી. ખોરાકમાં ફળોનો રસ, ભાજીઓ, દૂધ વગેરે લેવાં શરૂ કર્યાં. દરરોજ શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ મુજબનું માલિશ (મસાજ) કરાવતા. એનિમા, ટબ-બાથ, સીઝ-બાથ વગેરે ઉપચારો કરવા છતાં તેમના શરીરમાં અસર ન થઈ. આ પ્રમાણે તેમણે છ મહિના સારવાર લીધી, પરિણામે નિરાશા સાંપડી. આ પ્રયોગ તેમને માટે છેલ્લો પ્રયોગ હતો.

નિસર્ગોપચારકે છ મહિનાના અનુભવથી જાણી લીધું કે પ્રતાપરાયના શરીરમાં જીવનશક્તિ નવી ન આવે ત્યાં લગી દરદ સારું થવાની આશા રાખવી એ ધુમાડા સાથે બાચકા ભરવા જેવું છે.

જીવનશક્તિના અભાવે

જીવનશક્તિના અભાવે નિસર્ગોપચાર-પદ્ધતિથી કેટલાક દરદીઓ સારા નથી થતા, જેવા કે બહુ જ દૂબળા, વ્યસનોથી ઘેરાયેલા, વયોવૃદ્ધ, અત્યંત કમજોર, લાંબા વખતના જૂના રોગી, પુષ્કળ દવાઓ અને ઈંજેકશનો લીધેલાં વગેરે. આ પ્રકારના દરદીઓને સારા થવાનો બહુ જ ઓછો સંભવ ગણાય. આમાં પણ અપવાદ છે. આવા કેસોમાં કેટલાકમાં જીવનશક્તિ હોય તો સારા થવાની આશા રાખી શકાય, બાકી જેના શરીરમાંથી પ્રાણશક્તિનું હીર ઘસાઈ ગયું હોય તેણે નિરાશા સેવવી પડે છે.

નૈસર્ગિક સારવાર સાચી ગણાય

દરેક રોગનું મૂળ મળસંચયમાં છૂપાયેલું હોય છે. મળશુદ્ધિ કરવાથી શરીરમાંથી રોગદ્રવ્ય બહાર નીકળી જાય છે અને શરીર નીરોગી બને છે, જ્યારે દવા પીવાથી દરદી તાત્કાલિક આરામ મેળવે છે પણ રોગદ્રવ્યનો શરીરમાં સંચય થાય છે.

આટલું જાણ્યા પછી દવામાં શ્રદ્ધા રાખનારાઓએ બુદ્ધિપૂર્વક

વિચારી લેવું જોઈએ કે દવા પાછળ કિંમત, સમય, પુષ્કળ ધન અને હેરાનગતી સહન કરવી પડે છે તેના કરતાં દરદની શરૂઆતમાં નિસર્ગોપચાર–પદ્ધતિ મુજબ યોગ્ય અનુભવીની દેખરેખ નીચે સારવાર કરવામાં આવે તો ઉપરની તમામ તકલીફોમાંથી બચી જવાય અને દરદી ટૂંકી મુદતમાં નવજીવન પ્રાપ્ત કરી શકે.

આજે લોકો દવા પી પીને ખરેખર થાકી ગયા છે, કંટાળી ગયા છે, સૂગ પણ ચડે છે. દવાની નાગચૂડમાંથી છૂટવા માટે માર્ગ શોધી રહ્યા છે. લોકોનો દવા પ્રત્યેનો મોહ ઓસરવા માંડ્યો છે, શ્રદ્ધા ઊઠી ગઈ છે. આ કલ્પના નથી, પણ ઉપલા વર્ગના પ્રતિષ્ઠિત દરદીઓનાં અંતરનો અવાજ છે. તેઓ દવાને બદલે કંઇક નવો ઉપચાર માગે છે. તેઓને નૈસર્ગિક સારવારની ભૂખ જાગી છે. અત્યાર સુધી તેઓ નિસર્ગોપચારની સારવારથી અજાણ રહ્યા તેને માટે પશ્ચાત્તાપ કરી રહ્યા છે, કારણકે નિસર્ગોપચાર–પદ્ધતિ સાદી, સીધી અને જલદીથી દરદીને દરદની પીડામાંથી મુક્ત કરે છે. આ ઉપચાર સૌને પોસાય તેમ છે. રોગમાંથી ઊગરવાનો આ નિર્દોષ માર્ગ છે અને લોકોને રોગમુક્ત થવાનો પ્રાણવાન પુરુષાર્થ શીખવે છે.

સાચી વાત તો એ છે કે આપણી પ્રજાને દવા પછવાડે પૈસા ખરચવા પોસાય તેમ નથી. જ્યાં એક ટંક ભોજન મહામુસીબતે મેળવવાની મહાન ચિંતા હોય ત્યાં દવા કેવી રીતે મેળવી શકે?

અને હાલમાં શેરીએ શેરીએ દવાખાનાં નજરે પડે છે તે બધું આ પ્રત્યક્ષ બતાવી આપે છે કે લોકોમાં રોગ ઓછો થવાને બદલે વધતો ચાલ્યો છે. દવા રોગમાં ચિરકાળ ફાયદો કરતી હોય તો દરદીઓની સંખ્યા ઘટી જવી જોઇએ. ખરેખર આ કરુણ સ્થિતિ કાયમને માટે આપણા દેશમાં રહે તો **દવાખાનાંની જગ્યાએ નૈસર્ગિક સારવાર આપનારાં "આરોગ્યભવનો" શરૂ થાય એ** ઇચ્છવા યોગ્ય છે.

નિસર્ગોપચારનો ખૂબ જોરશોરથી પ્રચાર થાય એટલા માટે શાસ્ત્રીય તાલીમ આપનારી નિસર્ગોપચારની સંસ્થાઓ સ્થપાય; ગામડે ગામડે ને શહેરે શહેરે તેમ જ મહેલથી માંડીને ઝુંપડા સુધી નૈસર્ગિક સારવારનો સંદેશો પહોંચે; એને લગતું પ્રમાણભૂત સાહિત્ય પ્રગટ થાય એ અત્યંત મહત્ત્વનું છે, કારણકે કુદરતી સારવાર એ જ થાકેલા દરદીઓનો આખરી ઈલાજ છે.

આપણા દેશના માનવીઓનું સ્વાસ્થ્ય–ધોરણ ઊંચું લાવવા માટે આ જ એક મંગલદાયી અને કલ્યાકારી માર્ગ છે.

★

૨

એ નિ મા

(આંતરસ્નાન)

સામાન્ય રીતે પેટમાં દુખવા આવે છે ત્યારે આપણે જુલાબ લેવાનો વિચાર કરીએ છીએ. કબજિયાત, અપચો, શરીરમાં બેચેની, માથું દુખવું, શરીરમાં ગરમી વધી પડવી, ચામડી ઉપર ફોલ્લા થવા, ચળ આવવી—આવા પ્રસંગે સૌ જુલાબ લેવાનો નિર્ણય કરે છે અને માણસ જુલાબ લઇને પેટ સાફ કરે છે. ખરી રીતે જુલાબ લેવાથી પેટની સફાઇ થાય તેના કરતાં આંતરડાને વધારે નુકસાન પહોંચે છે. શરીરમાંહેના પાચક રસોનો મોટો જથ્થો જુલાબ વાટે આ રીતે વેડફાઈ જાય છે. શરીરની ફરજ છે કે પેટમાં વિજાતીય દ્રવ્ય આવ્યું હોય તેને બહાર કાઢવા માટે પાચક રસોને કામે લગાડવા. આથી જુલાબ માટે જે ગોળીઓ, દવાઓ, ફાકીઓ, ઉકાળા લીધાં હોય તેને હજમ કરવા માટે પાચક રસો વપરાય છે; પરિણામે ઝાડા વાટે જે પાણી જેવો ચીકણો પદાર્થ બહાર આવે છે તે આંતરરસો હોય છે. આંતરડાની સફાઇ

માટે પુષ્કળ પાચક રસોનો વ્યય થાય છે. 'બકરું કાઢતાં ઊંટ પેસે' એ કહેવત મુજબ આંતરડામાંહેનો મળ બહાર નીકળે છે પણ આંતરડાનું જીવન—આંતરરસ—ધોવાઇ જાય છે. અને આને પરિણામે આંતરડાં સૂકાં તેમ જ નબળાં પડે છે. અને તેથી કબજિયાત મટવાને બદલે ઊલટી વધારે હઠીલી બને છે.

જુલાબને બદલે એનિમા

પેટને સ્વચ્છ રાખવા માટે જુલાબ કરતાં એનિમા તદ્દન નિર્દોષ સહેલો અને ઝડપી ઉપાય ગણાય છે. જુલાબ લેવાથી શરીરમાં બેચેની આવે છે, વળી બે–ત્રણ કલાકનો સમય પણ એમાં બગાડવો પડે છે, જ્યારે એનિમા (આંતરસ્નાન) લેવાથી ૧૦ થી ૧૫ મિનિટમાં બધું પતી જાય છે, આંતરડું ચોખ્ખું બને છે અને શરીરમાં સ્ફૂર્તિ રહે છે.

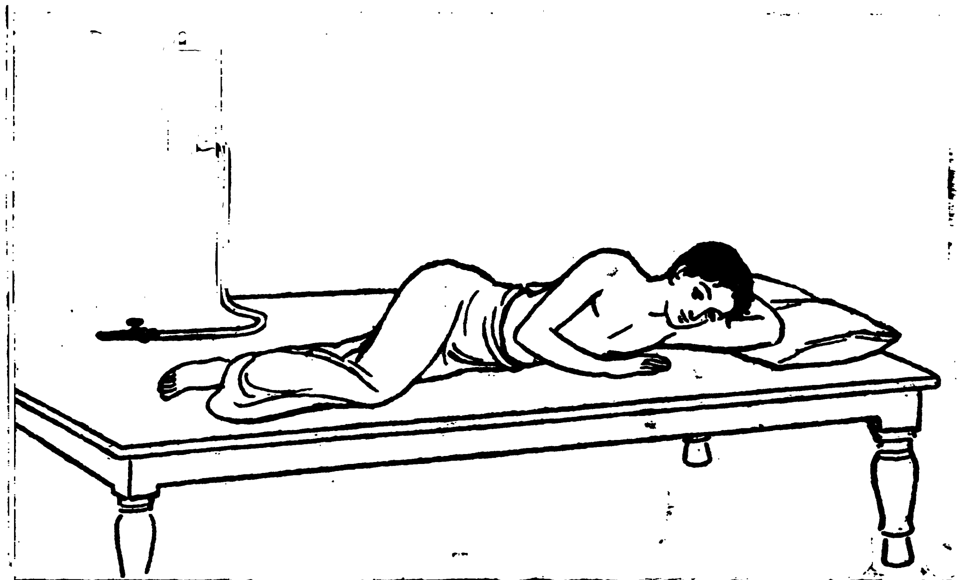
એનિમા લેવાની પૂર્વ તૈયારી

દવા વેચનારાઓને ત્યાં એનિમાનું ડબલું તેમ જ નળી વગેરે ભાગો તૈયાર મળે છે. તે ડબલું તેમ જ બીજા ભાગો ગરમ પાણીથી બરાબર ચોખ્ખાં કરવાં. ત્યાર બાદ તેમા થોડું નવશેકું પાણી ભરી તેમાં એક મોટો ચમચો ભરીને મીઠું (Salt) મેળવવું અથવા એકાદ ખાટું લીંબુ નિચોવવું. આટલી ક્રિયા કર્યા પછી ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ એનિમાના ડબલાને દીવાલમાં એક ખીલી મારીને ૩ થી ૪ ફૂટ ઊંચે ટાંગવું. રબરની નળીને ચિત્રમાં દેખાય છે તેમ લટકતી રાખવી. નળીને છેડે લીસી ભૂંગળી છે ત્યાં એરંડિયું તેલ અથવા વેસેલિન લગાડવું. ભૂંગળીથી થોડે દૂર ચકલી હોય છે તે બંધ કરવી. પછી પાટ ઉપર અથવા જમીન પર ચટાઇ પાથરીને ચિત્રમાં જેમ માણસ સૂતો છે તેમ ડાબે પડખે સૂવું, અથવા બંને પગ ઢીંચણમાંથી વાંકા વાળી, છાતી સાથે લગાડી બંને પગના પંજા તેમ જ

છાતીએ લગાડેલાં ઢીંચણ અને માથું જમીનની સપાટીને અડતાં રાખી સૂવું. પછી લીસી ભૂંગળી મળદ્વારમાં ધીરે ધીરે દાખલ કરવી. આમ કરતાં પહેલાં ચકલી એકાદ વખત ઉઘાડ–વાસ કરવી, જેથી પાણીમાં રહેલી હવા બહાર નીકળી જાય. જો એ હવા કાઢી નાખવામાં ન આવે તો આંતરડાંમાં એ દાખલ થાય છે, પરિણામે પવન રૂંધાય છે અને પેટમાં પીડા થાય છે. આટલી ક્રિયાઓ સંભાળપૂર્વક કર્યા બાદ ગુદાદ્વાર (મળદ્વાર) માં લીસી ભૂંગળી ધીરેથી દાખલ કરવી. ચકલી શરૂઆતમાં અડધી ઉઘાડવી અને જેમ જેમ સહન થતું જાય તેમ તેમ વધુ ઉઘાડતાં જઇ આખી ચકલી ઉઘાડી નાખવી. જેથી પાણી આંતરડાંમાં પહોંચી જાય. પછી ભૂંગળી ધીરેથી ગુદાદ્વારમાંથી બહાર કાઢી લેવી. પાણી આંતરડાંમાં જીરવી શકવાની ટેવ હોય તો પાંચ–દસ–પંદર મિનિટ સુધી ટકાવી રાખવું, પરંતુ જો પાણી જીરવી ન શકાય તો જાજરૂ, બેડપેન અથવા શૌચની જગાએ જવું અને ત્યાં શૌચની ક્રિયા કરવી. શરૂઆતમાં હળવે હળવે પાણી બહાર નીકળવા દેવું. પાણી સાથે મળના ગાંઠા પણ નીકળશે. જો મળના ગાંઠા ન નીકળે તો ફરી વાર પાણી ચડાવવું. જેમ મળ પલળશે તેમ મળશુદ્ધિ થશે અને આંતરડું સ્વચ્છ બનશે.

આપણો ભ્રમ

આપણે દરરોજ શૌચ જતા હોઈએ તો પણ આપણું મોટું આંતરડું તદ્દન ચોખ્ખું છે એમ માની લેવું એ ખરેખર આપણો ભ્રમ જ ગણાય. ખરી રીતે શૌચ વખતે જે મળ બહાર આવે છે તે આંતરડાના છેડા આગળનો હોય છે. બાકીનો મળ આંતરડાની દીવાલોમાં ભરાઇ રહે છે, પરિણામે હઠીલી કબજિયાત ઘર કરે છે. આ મળ લાંબો વખત આંતરડામાં પડ્યો રહે તો તે સડે છે. ગંધાય છે, અંદર જીવાત પડે છે અને લોહીને બગાડે છે. આપણે



એનિમા લેતી વખતે આવી રીતે સૂવું.

આપણા શરીરને વધુ નીરોગી અને જીવનશક્તિવાળું બનાવવું હોય તો પંદર દિવસે કે મહિને એક વાર એનિમા જરૂર લઈ લેવો.

એનિમા [આંતરસ્નાન] લેનાર માટે

(૧) ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ડાબે પડખે સૂઈને અથવા દરદીએ ચત્તા સૂઈ, બંને પગ ઢીંચણથી વાળીને એનિમા લેવો.

(૨) બીજી રીત : દરદીમાં જો શક્તિ હોય તો એને ઊંધો ઘૂંટણભર બેસાડવો અને પંજા તેમ જ છાતીએ લગાડેલાં ઢીંચણ અને માથું જમીનની સપાટીને અડતાં રાખી સૂવું. પછી શરીરને (નિતંબ) ઊંચું કરવું. આ ક્રિયાથી શરીરના દરેક જરૂરી ભાગને પાણી મળશે અને અવયવો સાફ થશે.

(૩) નવશેકું પાણી અથવા હાથની કોણી બોળી સહન થઈ શકે એવું પાણી લેવું, બહુ ગરમ લાગે તો તેને સામાન્ય ઠંડું કરીને લેવું.

(૪) પાણીમાં મીઠું અથવા લીંબુનો રસ મેળવવો. સાબુ નાખવો નહિ કારણકે સાબુ અકુદરતી ક્ષાર ગણાય.

(૫) એનિમાનું ડબલું દરદીથી ૩–૪ ફૂટ ઊંચે રાખવું.

(૬) એનિમાને છેડે જે ભૂંગળી છે તેને ચીકણો પદાર્થ, જેવો કે એરંડિયું, ગ્લિસરાઈન, તેલ, વેસેલિન ગમે તે લગાડો. એનિમા લેતાં પહેલાં ભૂંગળીની બાજુમાં જે ચકલી છે તેને ઉઘાડ–વાસ કરો જેથી પાણીની હવા બહાર નીકળી જાય.

(૭) એનિમા લેતાં પહેલાં એકાદ વાર કુદરતી શૌચની ક્રિયા પતાવવી અને ત્યાર બાદ એનિમા લેવો. પાણી ચડાવતાં પેટમાં દરદ થાય તો ચકલી બંધ કરી પાણી બંધ કરવું અને દરદ મટે એટલે ફરી વાર પાણીનો પ્રવાહ ચાલુ કરવો.

(૮) એનિમા લેતી વખતે શરૂઆતમાં મીઠું અથવા લીંબુના રસમાં નવશેકું ગરમ પાણી લેવું, ત્યાર બાદ બીજી વાર ઠંડુ સાદું પાણી ચડાવવું. આ ક્રિયાથી આંતરડાં મજબૂત અને ક્રિયાશીલ રહે છે. એકલું ગરમ પાણી એનિમા દ્વારા લેવાથી આંતરડાં નબળાંઢીલાં પડે છે.

(૯) ઉપવાસ દરમિયાન દરરોજ એનિમા લેવો.

(૧૦) હઠીલી–જૂની કબજિયાતવાળાએ દરરોજ સવારે અને સાંજે એનિમા લેવો જોઇએ. પેટમાં ગડબડ લાગે કે તરત એનિમા લેવો જરૂરી ગણાય. કબજિયાત ઓછી થાય તેમ એનિમા લેવાની ટેવ છોડવી.

(૧૧) તાવના દરદીને ઠંડા પાણીનો એનિમા કદી આપવો નહિ. એને સાધારણ ગરમ પાણીનો એનિમા આપી શકાય. માથું દુખતું હોય ત્યારે પણ ગરમ પાણી એનિમામાં વાપરવું.

(૧૨) બહુ નબળા દરદીને સામાન્ય ગરમ પાણીનો એનિમા આપવો. પાણીનું પ્રમાણ ઓછું રાખવું. જરૂર જણાય અને સહન-શક્તિ હોય તો અડધું, પોણું અથવા એક ડબલું પાણી ચડાવવું.

(૧૩) સામાન્ય રીતે એનિમા લીધા પછી થોડું ફરવું અથવા ઘરમાં આંટા મારવા, અથવા પાણી રોકવાની શક્તિ હોય તો થોડી હળવી કસરતો કરવી. પેટ હાથેથી ચોળવું–થાબડવું, જેથી મળ પલળીને નરમ થશે.

(૧૪) તંદુરસ્ત માણસે એનિમાનો ઉપયોગ બહુ જ :ઓછો કરવો. જરૂર લાગે ત્યારે પ્રમાદ ન સેવતાં તાત્કાળિક એનિમા લઈ લેવો.

(૧૫) દરરોજ એનિમા લેવાથી કાયમની ટેવ પડી જાય .છે તેમ જ આંતરડાં ફૂલી જાય છે એ ખોટો ભ્રમ છે. જરૂરિયાત

ઓછી થાય એટલે એનિમા લેવો ઓછો કરો. એનિમા લીધા પછી બીજે દિવસે કદાચ દસ્ત ન આવે તો ગભરાશો નહિ. એકબે દિવસ પછી કુદરતી દસ્ત આવશે.

(૧૬) નિસર્ગોપચારકની ફરજ છે કે દરદીને વહેલી તકે એનિમા આપીને એના શરીરની અંદર રહેલી ગંદકી સાફ કરવી. પેટ સાફ થશે એટલે દરદ આપોઆપ નરમ પડશે, સામાન્ય રીતે ૮૦ થી ૯૦ ટકા દરદો એનિમા આપવાથી સારાં થાય છે.

(૧૭) જેને એનિમા લેવાની ટેવ ન હોય તેણે શરૂઆતમાં પા ડબ્બલું પાણી ચડાવવું.

(૧૮) આંતરસ્નાન માટે એનિમાથી ચડિયાતો એક પણ પ્રયોગ નથી. આ પ્રયોગ તદ્દન નિર્દોષ અને સરળ છે. પ્રત્યેક રોગમાં એનિમા અસરકારક સાધન છે.

(૧૯) સ્ત્રી અને પુરુષ માટે એનિમાની ભૂંગળી જુદી જુદી આવે છે. સ્ત્રીઓ માટે સહેજ વાંકી અને ફુવારા છૂટે તેવા છેદ-વાળી ભૂંગળી આવે છે અને પુરુષો માટે લાંબી અણીદાર ભૂંગળી હોય છે.

(૨૦) દરરોજ એનિમા લેવાનો હોય ત્યારે કુદરતી ઠંડું સાદું, શરીરની ગરમી પ્રમાણે પાણી લેવું. બહુ ઠંડું પાણી લેવાથી પેટમાં આંકડી આવે છે—પેટ દુઃખે છે. બહુ ગરમ પાણી આંતરડાંને નબળાં અને ઢીલાં બનાવે છે.

(૨૧) આંતરડાંમાં મળ સુકાઈ ગયો હોય, દસ્ત કઠણ આવતો હોય, જૂની કબજિયાત હેરાન કરતી હોય ત્યારે એનિમામાં પૅરેફિન, ઑલિવ ઑઇલ (જેતૂનનું તેલ) કે ગ્લિસરીન—આમાંથી એક વસ્તુ થોડા પ્રમાણમાં મેળવીને લેવી.

બીજો પ્રયોગ: ઉપર મુજબની તકલીફ હોય ત્યારે રાત્રે સૂતી વખતે એનિમા દ્વારા થોડું પાણી ચડાવીને સૂઈ જવું. પછી જ્યારે કુદરતી હાજત (શૌચ) લાગે ત્યારે જવું. આથી મળ સાફ થઈને બહાર ધકેલાઈ જશે.

ત્રીજો પ્રયોગ : ગ્લિસરીન સિરિંજ (Glycerine Syringe–કાચની પિચકારી જેવું સાધન, જે કેમિસ્ટને ત્યાં મળશે.) પણ લઇ શકાય. આ પ્રયોગથી આંતરડાં મુલાયમ થાય છે અને દસ્ત સાફ આવે છે.

(૨૨) પાતળા ઝાડા (દસ્ત)માં અને બહુ નબળા દરદીને એનિમા ન અપાય.

(૨૩) જૂની કબજિયાતથી ઘણી વાર મોટું આંતરડું નીચે ઝુકી પડે છે, ફૂલી જાય છે તેમ જ ગર્ભાશય આગળ–પાછળ નમી પડે છે અને ત્યારે ઓપરેશન કરાવવું પડે છે. આ પ્રસંગે જો થોડા દિવસ નિયમિત એનિમા લેવામાં આવે તો સોજો ઊતરી જાય છે, આંતરડાં તેમ જ ગર્ભાશય ઉપર જે મળનો બોજો હોય તે ઓછો થાય છે, પરિણામે ઝૂકી ગયેલ આંતરડાં તેમ જ ગર્ભાશય મૂળ સ્થાને આવી જાય છે અને ઓપરેશનમાંથી બચી જવાય છે.

(૨૪) બાળકોના પેટમાં જ્યારે મળ જામી જાય ત્યારે પાથી અડધો શેર સહન થઈ શકે તેટલું ગરમ પાણી એનિમા વાટે મળદ્વારમાં ચડાવવું અથવા ગ્લિસરીન સિરિંજ આપવી. આથી પેટ સાફ થઇ જશે.

(૨૫) ભોજન પહેલાં અડધી કલાકે અથવા કલાકે એનિમા લઈ શકયા. આ ઓછામાં ઓછો સમય ગણાય, કારણકે એનિમા લીધા પછી આંતરડાંને થોડો આરામ મળવો જોઈએ. આરામ લીધા પછી ભોજન લેવાય એ યોગ્ય ગણાય.

ભોજન બાદ તરત એનિમા ન લેવાય. સાંજે ૬–૭ વાગે એનિમા લઈ શકાય. એનિમા લીધા પછી લાંબા સૂઈને થોડો વખત આરામ કરવો.

(૨૬) પેડુસ્નાન (ટબ–બાથ) અને એનિમા વચ્ચે ૨૦ થી ૨૫ મિનિટનું અંતર રાખવું. આ બાબતનો નિર્ણય દરદીએ પોતાની સગવડ અને જરૂરિયાત મુજબ કરવો.

(૨૭) નિયમિત અને પ્રમાણસર કસરત, ભાજીઓ. થૂલાવાળો અને રેશાવાળો ખોરાક, પુષ્કળ શાક, શાસ્ત્રીય માલિશ વગેરે તમારા કાર્યક્રમાં ગોઠવો એટલે કબજિયાત નહિ રહે અને એનિમાની જરૂર નહિ પડે.

આ ક્રિયાને વધુ સમજવા માટે બે સાચા કિસ્સાઓ નીચે આપ્યા છે:

[૧]

ઍપેન્ડિસાઇટિસ

મણિલાલને અવારનવાર પેટમાં દુઃખવા આવતું હતું. એક દિવસ પેટમાં અસહ્ય દુઃખ ઊપડ્યું. એ ચીસેચીસ પાડવા માંડ્યા. ઘરનાં માણસોએ એક નામાંકિત ડૉકટરને ટેલિફોન કરીને બોલાવ્યા. ડૉકટરે પેટ, હૃદય, ફેફસાં વગેરે, તપાસી દવા અને ઇંજેકશન આપ્યાં. પણ મણિલાલના પેટની પીડા શમી નહિ. ડૉકટર તો પોતાની જે ક્રિયા હતી તે કરીને પોતાને દવાખાને ચાલ્યા ગયા.

દરદીની ગભરામણ, દુઃખ અને પેટમાં વઢાતું હતું તે જોઈને ઘરનાં માણસોએ ફરી વાર બીજા હોશિયાર ડૉકટરને બોલાવ્યા. ડૉકટર આવ્યા, શરીર તપાસ્યું અને પોતાનો મત આપ્યો કે દરદીને ઍપેન્ડિસાઇટિસ છે. તરત જ આને ઑપરેશન કરાવવા જેવું છે.

સમય જાય છે એ દરદી માટે નુકસાનકારક છે, ઘરનાં માણસો ગભરાયાં. ડૉકટર પોતાની ફી લઈને ગંભીર મુખાકૃતિ સાથે પોતાને રસ્તે પડચા.

ઘરનાં સૌ માણસો મૂંઝાયાં. ઑપરેશન કરાવવું કે કેમ એ જ પ્રશ્ન સહુને ગભરાવી મૂકતો હતો. ઘરનું વાતાવરણ ચિંતાભર્યું અને ગંભીર હતું. એટલામાં એમના પાડોશી જીવણલાલભાઈ ટેલિફોન કરવા આવ્યા. ઘરનું વાતાવરણ જોઈને પોતે સમજી ગયા કે કંઈક અશુભ લાગે છે. તેમણે મણિલાલના પિતાશ્રીને પૂછયું કે આમ ગંભીર કેમ બેઠા છો ?

"આ મણિલાલને પેટમાં સખત દુઃખે છે. પેટમાં વઢાય છે અને હેરાન થાય છે. બે ડૉકટરોને બોલાવ્યા. બંનેનો મત જુદો પડચો. એકે દવા અને ઈંજેકશનો આપ્યાં, જ્યારે બીજા ડૉકટરે ઍપેન્ડિસાઇટિસ કહ્યું. સાથે સાથે કહેતા ગયા કે કેસ ગંભીર છે અને ઑપરેશન તરત જ કરાવી લ્યો."

જીવણભાઈ નિસર્ગોપચારમાં ઠીક રસ ધરાવતા હતા. ખોરાક, એનિમા, ઉપવાસ વગેરે વિષે એમણે ખૂબ જ વાંચ્યું અને વિચાર્યું હતું. તેઓ પોતાનાં બાલચચ્ચાંને દવા પીવરાવવાની વિરુદ્ધ હતા. તરત જ તેમણે મણિલાલના પિતાશ્રીને કહ્યું, "જો તમને કંઈ હરકત ન હોય તો આપણે મણિલાલને હળવો એનિમા આપીએ. મારો અનુભવ છે કે જ્યારે પેટમાં મળ જામે છે ત્યારે પેટમાં પવન ઉત્પન્ન થાય છે—પેટમાં આંકડી આવે છે. આ સમયે જો આંતરડાંમાંહેનો કચરો (મળ) બહાર નીકળી જાય તો દરદી રાહત મેળવે છે—શાંતિ અનુભવે છે."

અને જીવણલાલભાઇએ મણિલાલને એનિમા દ્વારા મળદ્વારમાં (ગુદાદ્વારમાં) મીઠું મેળવેલ ગરમ પાણી ધીરે ધીરે ચડાવ્યું. શરૂ-

આતમાં તો પાણી લેતાં ફાવ્યું નહિ, પાણી બહાર નીકળી જવા લાગ્યું, પછી તો બીજી વખત પાણી ચડાવ્યું અને પાણી આંતરડાંમાં ચડી ગયું. પેટમાં પાણી ન રોકી શકવાથી મણિલાલ તરત જાજરૂ ગયા, પહેલાં તો એકલું પાણી જ નીકળ્યું, પણ પાછળથી મળના કાળા લાંબા ગોળ ગાંઠા નીકળવા માંડ્યા અને પેટ હળવું બન્યું. દરદીના મુખ પર આરામ દેખાયો. દરદી શાંતિથી ખાટલામાં સૂતો અને થોડીવારમાં તો ઘસઘસાટ ઊંઘી ગયો. બરાબર સાત કલાક એણે ઊંઘ ખેંચી. દુઃખ જતું રહ્યું હતું. મણિલાલને તેના પિતાશ્રીએ પૂછ્યું કે હવે દુખાવો કેવો છે? તેણે ઉત્તર આપ્યો કે મને હવે તદ્દન આરામ છે.

ઘરનું વાતાવરણ ગંભીર હતું તે તદ્દન બદલાઈ ગયું. જીવણલાલભાઈને ખબર આપ્યા કે એનિમાએ ચમત્કારિક પરિણામ દેખાડ્યું છે. હવે મણિલાલને સંપૂર્ણ આરામ છે.

ડૉક્ટરને ટેલિફોન કરી બોલાવ્યા. ડૉક્ટરે તપાસીને કહ્યું કે આમાં ખાસ કંઈ દેખાતું નથી. ઑપરેશન કરાવવા જેવું લાગતું નથી.

આવી રીતે મણિલાલ ઍપેન્ડિસાઈટિસના ઑપરેશનમાંથી બચી ગયા.

[૨]

આંતરડાનો સોજો

વિનુભાઈને પેટમાં દુઃખે કે શરીરમાં બેચેની લાગે એટલે એકાદો જુલાબ લઈ લે. આમ વારંવાર છેલ્લાં છ વરસ થયાં જુલાબ લઈને એ પોતાનું પેટ સાફ રાખતા. વધારે જુલાબ લેવાથી આંતરડાંનું જીવન ઓછું થાય છે એ હિસાબે વિનુભાઈનાં આંતરડાં ઢીલાં થઈ ગયાં. આંતરડાંના ભાગમાં થોડો સોજો પણ ક્યારેક ક્યારેક

આવતો હતો. ડૉક્ટરને પોતાનું શરીર બતાવે ત્યારે ડૉક્ટરો તેમને કહેતા, "વધારે જુલાબ ન લેવા જોઈએ, તમને આ જુલાબ લેવાની ટેવ પડી ગઈ છે એ ક્યારેક હેરાન કરી મૂકશે. તમારાં આંતરડાંમાં સામાન્ય સોજો તો છે જ."

એક દિવસે સવારે વિનુભાઇની નાભી (ડૂંટી)ના આજુબાજુના ભાગમાં બળતરા અને તીવ્ર દુખાવો શરૂ થયો. બે–ત્રણ કલાક પછી દુખાવાએ ભયંકર સ્વરૂપ પકડયું.

ડૉક્ટરને બોલાવ્યા. પેટ તપાસીને એમણે કહ્યું કે પેટનું આંતરડું નીચે ઝૂકી ગયું છે, ઑપરેશન કરાવવું પડશે.

વિનુભાઇના પિતાશ્રીએ ડૉક્ટર સાહેબને પૂછ્યું, "પેટના ખાસ સ્પેશ્યાલિસ્ટ હોય તેવા બે–ત્રણ ડૉક્ટરોને બોલાવીએ તો કેમ?"

ડૉક્ટર સાહેબે કહ્યું, "જરૂરનું છે. અત્યારે જ નિર્ણય કરી શકાશે."

ટેલિફોન કરીને પેટના ત્રણેક ખાસ ડૉક્ટરને બોલાવ્યા. ચારે ડૉક્ટરે એક મત આપ્યો: "ઑપરેશન કરાવ્યા વિના આ દરદ મટે તેમ નથી."

ત્યાર બાદ એક અનુભવી નિસર્ગોપચારકને વિનુભાઇની તબિયત જોવા માટે તેડાવ્યા. નિસર્ગોપચારક ડૉક્ટરે શરીર તપાસીને કહ્યું કે ઑપરેશનની જરૂર નથી. ફળરસ, એનિમા, ટબબાથ (પેડુસ્નાન), માટીના ઉપચારોથી દરદ મટી જાય તેમ છે. શા માટે ઑપરેશનની ભાંજગડમાં પડો છો? ઑપરેશનની જરૂર તો જ્યાં કોઇ ભાગ સડી ગયો હોય ત્યાં હોય, આ તો સાદો કેસ ગણાય.

અને વિનુભાઇનો મત પણ ઑપરેશન ન કરાવવાનો હતો. તેણે આગ્રહ રાખ્યો કે મારે કુદરતી સારવાર લેવી છે, ઑપરેશન નથી કરાવવું. બસ નિર્ણય થઈ ચૂક્યો.

એ જ દિવસે નિસર્ગોપચારકની સારવાર શરૂ કરી. શરૂઆતમાં એનિમા આપીને મળ સાફ કર્યો, પછી મોસંબીનો રસ પાણી સાથે મેળવીને આપ્યો. સાંજે ઠંડા પાણીનો ટબ–બાથ (પેડુસ્નાન) આપ્યો અને ભોજનમાં મોસંબીનો માફકસર રસ પાણી સાથે આપ્યો. એનિમા લીધા પછી દરદ ઓછું થઇ ગયું અને દરદી ઊંઘી ગયો.

બીજે દિવસે વિનુભાઇને આરામ હતો. નિસર્ગોપચારક ડૉક્ટરે કહ્યું, "દિવસમાં બે વખત એનિમા લેતા રહેજો." આમ વિનુભાઇ આંતરડાના સોજાના ઑપરેશનમાંથી બચી ગયા.

આ બંને કિસ્સાઓ તો અનેકમાંથી તારવીને અહીં મૂક્યા છે. કુદરતી ઉપચારની યથાર્થ સારવારથી ભયંકર લાગતા રોગો પણ કેમ સારા થાય છે તેના આ દાખલાઓ છે. એનિમા (આંતરસ્નાન) તો અનેક કુદરતી ઉપચારમાંહેનું એક માત્ર સાધન છે.

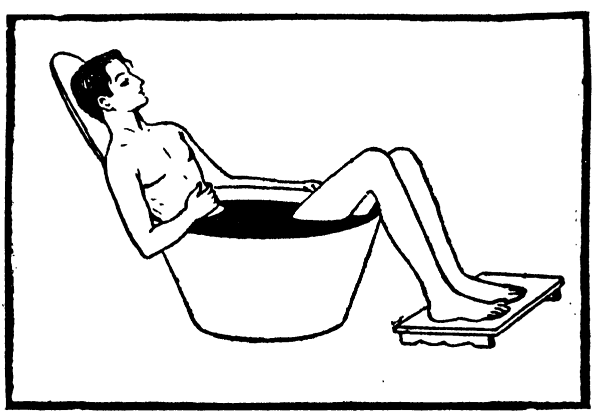
★

૩

પેડુસ્નાન (HIP BATH)

જલોપચારના અનેક ઉપચારો છે, જેમાં પેડુસ્નાન સૌથી વધુ ઉપયોગી સ્નાન હોઇ ખૂબ જ મહત્ત્વનો ઉપચાર છે.

સ્નાન કરવાની રીત



ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ ડૂંટી (નાભી)થી તે અરધી જાંઘ ડૂબે તેટલું ઠંડુ પાણી ટબમાં ભરો. પછી તેમાં આરામથી બેસો. બને પગ લાકડાના પાટલા પર રાખો. ત્યાર બાદ ધીરે ધીરે જમણા હાથથી પેટના તેમ જ પેડુના ભાગને ચોળતા રહો. ચોળવાની ક્રિયા જમણી તરફથી ડાબી તરફ કરવી. વચમાં વચમાં ડાબી તરફથી જમણી તરફ પણ ક્રિયા કરી શકાય. જમણો હાથ થાકી જાય તો ડાબો હાથ ઉપયોગમાં લેવો. હાથથી બરાબર ન ફાવે તો નાના ટુવાલ વડે પેડુ પર ઘસવું.

ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે જો ટબ ન મળે તો સામાન્ય ટબ લૂગડાં ધોવા માટે આવે છે તે પણ ઉપયોગમાં લઈ શકાય. પછવાડે ટેકો રાખવા માટે લાકડાનો નાનો ટુકડો અથવા પાટલો ઊભો રાખીને બેસી શકાય.

માટીના લાંબા અને પહોળા વાસણને પણ ટબ તરીકે વાપરી શકાય છે.

કેવી જગ્યામાં સ્નાન લેવું

પેડુસ્નાન લેવા જગ્યા સ્વચ્છ અને ઉજાસવાળી હોવી જોઈએ. આ સ્નાન બંધ ઓરડામાં તેમ જ સ્નાન લેવાની જગ્યા (બાથરૂમ) માં લેવું, કારણકે સ્નાન લેતી વખતે ઓછામાં ઓછાં કપડાં પહેરવાનાં હોય છે. બનતાં સુધી સામાન્ય લંગોટ પહેરવો અથવા નવસ્ત્રા રહીને સ્નાન લેવું. સ્નાન વખતે હવા ન લાગે એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું.

પાણી કેવું લેવું ?

સામાન્ય રીતે દરદીને માફક આવે તેવું ઠંડું પાણી લેવું. બહુ જ અશક્ત દરદી હોય તો નવશેકું પાણી મેળવીને સ્નાન લેવું. ઠંડીના દિવસો હોય તો સહેજ ગરમ પાણી મેળવીને સ્નાન લઈ

શકાય. શરીર ઠંડી સહન કરી શકે તેમ હોય તો ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું. તંદુરસ્ત માણસે તો ઠંડું પાણી જ પસંદ કરવું. ગરમીના દિવસોમાં પાણી ગરમ હોય તો થોડો બરફ નાખવો અથવા ચાર કલાક અગાઉથી પાણી ટબમાં ભરી રાખવું જેથી પાણીમાં ઠંડક આવી જશે.

પેડુસ્નાન લેતી વખતે થોડા સમયમાં પાણી ગરમ થઈ જાય તો એ ગરમ પાણી બહાર કાઢીને નવું ઠંડું પાણી ભરવું. ગરમ પાણી થવાનું કારણ શરીરની કૃત્રિમ ગરમી–અળચ ગણાય. જેમ પાણી ઠંડું તેમ શરીર માંહેનાં વિજાતીય દ્રવ્યો–ઝેરો વધુ ત્વરાથી છૂટાં પડે છે, લોહી શુદ્ધ અને પાતળું બને છે, આંતરડાથી મળ જુદો પડે છે, કબજિયાત મટે છે.

કેટલો સમય લઈ શકાય ?

શરૂઆતમાં આ સ્નાન દરદીની તબિયત મુજબ લેવાનું. સામાન્ય રીતે જેનામાં જીવનશક્તિ સાધારણ હોય તેઓથી શરૂઆતમાં પાંચથી દસ મિનિટ સુધી લઈ શકાય. ટેવ પડે તેમ બે દિવસે એક મિનિટ વધારીને પંદર મિનિટ સુધી લઈ શકાય. અનુકૂળ આવે તો અરધા કલાક સુધી પણ સ્નાન લેવામાં હાનિ નથી.

સ્નાનનો સમય ધીરે ધીરે વધારવો. કેટલાંક દર્દોમાં શરૂઆતથી જ દસ મિનિટથી સ્નાન શરૂ કરાય. દરરોજ બે મિનિટ વધીને અરધી-પોણી કલાક પહોંચી શકાય.

ઋતુ પ્રમાણે પેડુસ્નાનનો સમય ગોઠવવો. શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસું : તેમાં ઉનાળામાં શરૂઆત દસ મિનિટથી કરી શકાય, ઠંડી અને ચોમાસામાં બે મિનિટથી પાંચ મિનિટ સુધી લઈ શકાય, અથવા વધુ મિનિટ સુધી પણ સ્નાન લેવાય.

ખાસ યાદ રાખવાનું એ છે કે સ્નાન કરતી વખતે ઠંડી લાગે એટલે સ્નાનની ક્રિયા બંધ કરવી. ત્યાર બાદ શરીરને ધીરે ધીરે હાથની હથેળીથી અથવા ટુવાલથી ઘસવું. આથી ગરમી પ્રગટશે.

નબળું અશક્ત શરીર હોય તેવા દરદીને બિછાનામાં સુવાડીને ગરમ કામળા ઓઢાડવા અને ત્યાર બાદ શરીર ઘસવું.

પેડુસ્નાનના લાભ

જૂની કબજિયાત હોય, જાતીય નબળાઈ હોય, જઠર, કલેજું (લિવર), આંતરડાં નબળાં પડી ગયાં હોય, નપુંસકપણું હોય, હરસ થયા હોય. પ્રદર, અનિયમિત માસિક, મગજ અને ફેફસાંમાં વિજાતીય દ્રવ્ય જામી ગયાં હોય. આંતરડામાં સોજો તેમ જ ચાંદાં પડયાં હોય, લોહીની ગતિ મંદ હોય, માથામાં દરદ થતું હોય, મગજ ભારે લાગતું હોય, ભૂખ ન લાગતી હોય, ગૅસ થતો હોય, જ્ઞાનતંતુઓ નબળાં હોય, રજોદર્શન વખતે રક્ત ઓછું વહેતું હોય તેમ જ પુષ્કળ લોહી પડતું હોય વગેરે જાતની ફરિયાદો ઠંડા પાણીનું પેડુસ્નાન કરવાથી ઓછી થાય છે. થોડા મહિના સુધી આ ક્રિયા કરવાથી કામ માટે શરીર નીરોગી બને છે. અને પછી દવા પીવાની જરૂર રહેતી નથી.

નવશેકા પાણીનું પેડુસ્નાન

સ્ત્રીઓનાં દર્દમાં નવશેકા પાણીનું પેડુસ્નાન ખૂબ જ મહત્ત્વનું છે. રજોદર્શન વખતે બહુ પીડા થતી હોય, તેમ જ બીજી તકલીફો પડતી હોય ત્યારે ૨૦થી ૨૫ મિનિટ સાધારણ ગરમ પાણીનું પેડુસ્નાન કરવાથી ઘણો આરામ મળે છે. પથરી તેમ જ આંતરડામાં થતા અસહ્ય દર્દ માટે ઉપર મુજબ સમય યોગ્ય ગણાય, વધારે સમય લેવાથી લાભને બદલે નુકસાન થવા સંભવ છે. પેશાબ બંધ થાય ત્યારે ગરમ પાણીમાં બેસાડવાથી પેશાબ છૂટે છે.

આ સ્નાનથી સાજા થયેલા દરદીઓમાંથી બે દરદીઓના કિસ્સા અહીં રજૂ થાય છે.

[૧]

નવલરામને એક દિવસે અચાનક પેશાબ બંધ થઈ ગયો આખો દિવસ પેશાબ ન આવ્યો. સમય જાય તેમ પેડુમાં પીડા વધતી જતી હતી. દરદી સારી રીતે પીડાતો હતો. એટલામાં એક જાણકાર ભાઈએ સલાહ આપી કે સહન થાય તેવા ગરમ પાણીથી ભરેલ પહોળા અને લાંબા વાસણમાં નવલરામને બેસાડીએ તો દુઃખ ઓછું થશે, અને પેશાબ થશે. ઘરનાં માણસોને આ સાદી સલાહ ગમી ગઈ અને તરત જ ગરમ પાણી કરીને દરદીને ગરમ પાણીના વાસણમાં બેસાડ્યો, તેમ જ પેડુના ભાગને અને મૂત્રાશયના ભાગને ધીરેથી ચોળવાનું શરૂ કર્યું. પાણી જેમ ઠંડું થાય તેમ નવું ગરમ પાણી ઉમેરતા ગયા. ૧૫થી ૨૦ મિનિટ થઈ ત્યાં તો દરદીએ કહ્યું કે મને પેશાબ કરવા માટે જવા દો, હવે રહી શકાતું નથી. અને દરદી પેશાબ કરવા ગયો. બસ, પેશાબ પુષ્કળ પ્રમાણમાં આવ્યો, દર્દ શાંત થયું અને સાએ પેલા સલાહકાર ભાઈનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માન્યો.

આ જાતનાં પેશાબનાં દર્દોમાં કોઈ કોઈ વખત આ રીતે સ્નાનની અસર એક કલાકથી બે કલાકે પણ થાય છે.

[૨]

નીલકંઠની આંખોમાં બળતરા તથા હાથપગ અને કેડમાં સણકા અને દુખાવો રહ્યા કરતાં હતાં. પેટ સખત અને થોડું ઉપસેલું રહેતું હતું. શરીરમાં સુસ્તી અને ભારેપણું લાગતું. ભૂખ લાગતી, પણ તે ભૂખ સાચી તેમ જ મીઠી નહોતી–સાવ કૃત્રિમ. ડૉક્ટરોએ આ રોગને કબજિયાત અને લોહીની ઉણપના તરીકે ઓળખાવ્યો હતો.

નીલકંઠે જુલાબો, દવાઓ અને બીજા ઉપચારો કરવામાં ખામી નહોતી રાખી. આમ હોવા છતાં એને તંદુરસ્તી ન મળી. છેલ્લાં આઠેક વરસ થયાં કબજિયાતને હાંકી કાઢવા માટે એ તનતોડ મહેનત કરતો હતો. હાલમાં તેની ઉંમર ૩૯ વરસની ગયાય.

નીલકંઠ સાહિત્યનો શોખીન, ઑફિસેથી ઘેર આવતાં ટ્રેન, ટ્રામ, બસમાં તેનું પુસ્તકોનું વાચન ચાલુ જ હોય. વાચનમાં વિવિધતા જાળવવા માટે નવલકથાઓ, નવલિકાઓ, કાવ્યો, ડિટેક્ટિવ સાહિત્ય અને નિસર્ગોપચાર, આરોગ્ય વગેરે પ્રકારનું વાચન એ વાંચતો.

આટલા વિશાળ વાચનમાંથી તેણે પોતાનું આરોગ્ય કેમ સચવાય એ વિષે પુષ્કળ પ્રમાણમાં સાહિત્ય વાંચ્યુ. આરોગ્ય વિષે જ્ઞાન આપનાર પુસ્તકોમાંથી તેણે શોધી કાઢ્યું કે ટબ–બાથ અને હીપ–બાથ (પેડુસ્નાન) લેવાથી કબજિયાત, લોહીની ગરમી, સાંધાઓનું દુખવું વગેરે મટાડી શકાય છે.

બસ, નીલકંઠ બજારમાંથી પેડુસ્નાન લેવાનું ટબ ખરીદી લાવ્યો અને બીજે દિવસે સવારે માહિતી મુજબ ઠંડા પાણીથી હીપ–બાથ (પેડુસ્નાન) લેવાનું શરૂ કર્યું. આમ બરાબર દોઢ મહિનો સવારસાંજ હીપ–બાથ (પેડુસ્નાન)નો શ્રદ્ધા અને ઉત્સાહ પૂર્વક પ્રયોગ કર્યો અને તેણે શુભ પરિણામ મેળવ્યું. શરીરમાં અનેક પ્રકારની જે નાનીમોટી તકલીફો હતી તે બધી આપોઆપ ગઈ. કબજિયાત અને લોહીની કૃત્રિમ ગરમી જડમૂળથી નાશ પામી.

આજે તેની સ્થિત એ થઈ ગઇ છે કે હીપ–બાથ (પેડુસ્નાન) લીધા વગર સવારે ઊઠતાંની સાથે એને કુદરતી શૌચ માટે જવું પડે છે. સાંજે પણ દસ્ત આવે છે. આટલું સુંદર પરિણામ આવવાથી પીડાતા આજુબાજુના પાડોશીઓએ પણ હીપ–બાથ (પેડુસ્નાન) નો પ્રયોગ અજમાવવા માંડ્યો છે.

ઠંડા પાણીનું સ્નાન લેનાર માટે

(૧) પેડુસ્નાન લેતી વખતે અને પગ બહાર રાખવા અને શરીરના ભાગને તેમ જ પગને ઠંડું પાણી ન લાગે તેની કાળજી રાખવી. બીજા ભાગોને પાણીનો સ્પર્શ થવાથી પૂરતો લાભ મેળવી શકાતો નથી.

(૨) જેની લોહીની નસો સખત થઇ ગઈ હોય તેમણે ઠંડા પાણીનું પેડુસ્નાન ન લેવું, કારણકે ઠંડા પાણીનું પેડુસ્નાન લેવાથી વધારે પડતું લોહી મગજ તરફ દોડી જાય તો ક્યારેક નસ ફાટી જવાનો પણ ભય રહે છે.

(૩) ઠંડા પાણીમાં એકદમ ન બેસતાં ધીરેથી બેસવું, અથવા ટબમાં બેસતાં પહેલાં પેડુ ઉપર ભીનો ટુવાલ ફેરવવો જેથી શરીર નકામી ધ્રુજારીમાંથી બચી જાય.

સ્નાન વખતે ઠંડક લાગતી હોય તો ખુરસી રાખીને ગરમ કામળો આખા શરીર પર રાખવો. પાણીમાં ન ભિંજાય તેની કાળજી રાખવી.

સ્નાન વખતે પેડુ ઉપર ટુવાલ ઘસતાં ઘસતાં ચામડી છોલાઇ ન જાય એ ધ્યાન રાખવું.

(૪) હઠીલી કબજિયાતવાળા એ દિવસમાંબે વાર પેડુસ્નાન લેવું.

(૫) ઠંડી તેમ જ ચોમાસાની ઋતુમાં પહેરણ પહેરીને પેડુનો ભાગ ખુલ્લો રહે તેવી રીતે સ્નાન કરવું.

(૬) કેટલીક વખત નબળા માણસો પેડુસ્નાન લેતા હોય છે ત્યારે પગનાં તળિયાં ઠંડાં પડી જાય છે. આ વખતે પગમાં મોજાં અથવા ગરમ કપડું કે કોરો ટુવાલ પગે વીંટાળી રાખવો.

(૭) કેટલાક માણસને પેડુસ્નાન લેવાથી વધારે પ્રમાણમાં મૂત્ર આવે છે, દસ્ત થાય છે અથવા બીજી ફરિયાદો જન્મે છે. આવે

વખતે ગભરાવું નહિ, કારણકે કુદરતનો નિયમ છે કે શરીરમાં જે કંઈ જૂનો કચરો હોય તેને બહાર કાઢીને શરીરને સાફ રાખવું. આથી શરીરમાંહેની કૃત્રિમ ગરમી પાણી ચૂસી લે છે અને એથી મળમૂત્ર વધારે પ્રમાણમાં છૂટે છે.

(૮) જ્યાં સુધી તમારું દર્દ મટી ન જાય ત્યાં સુધી દિવસમાં બે વખત સવારસાંજ પેડુસ્નાન લેવું. તબિયત સારી થાય ત્યાર બાદ એ ટેવ ઓછી કરી નાખવી.

(૯) પેડુસ્નાન લેતાં પહેલાં કુદરતી શૌચક્રિયાની ઇચ્છા થાય તો એ પતાવ્યા પછી પેડુસ્નાન લેવું.

(૧૦) નબળા માણસોએ વધારે વખત પેડુસ્નાન કરવું નહિ.

(૧૧) પેડુસ્નાન વખતે પુસ્તકો વાંચવાં નહિ અથવા કોઈ પણ પ્રકારના મગજને ઉશ્કેરી મૂકે એવા વિચારો કરવા નહિ. મનને શાંત રાખવું.

(૧૨) પેડુસ્નાન લીધા પછી એકાદ કલાકે ભોજન કરી શકાય. અને ભોજન લીધા પછી ચાર કલાક બાદ સ્નાન લેવાય.

(૧૩) નિયમિતપણે નક્કી તેમ જ ચોક્કસ સમયે પેડુસ્નાન લેવું. પેડુસ્નાન લીધા પછી પાંચ મિનિટ પછી આખા શરીરે સ્નાન કરી શકાય, અથવા ૧૫થી ૨૦ મિનિટ પછી સ્નાન લેવાય. સ્નાન પછી શરીરમાં ગરમી આવે એટલી સામાન્ય કસરત કરવી અથવા ચાલવું. આ બધું ન બની શકે તેમ હોય તો શરીરને સારી પેઠે હાથ વડે ઘસીને ગરમી ઉત્પન્ન કરવી જરૂરી ગણાય. જો એમ ન થાય તો ક્રિયાની અસર યોગ્ય રીતે નથી થતી.

(૧૪) નબળા માણસોએ એનિમા લીધા પછી અર્ધા કે પોણાથી એક કલાકે પેડુસ્નાન કરવું.

નબળા માણસે પેડુસ્નાન માટે બીજાની મદદ લેવી.

(૧૫) બહેનોને રજોદર્શનને સમયે વધારે પડતું લોહી વહેતું હોય તો નર્સ પાસે તપાસ કરાવીને નિર્ણય કરાવી લેવો કે જે રક્ત વધારે પડતું વહે છે તે ગરમીને લીધે છે કે બીજાં કારણોને અંગે. જો ગરમીને અંગે લોહી વધારે પડતું વહેતું હોય તો ઠંડા પાણીનું પેડુસ્નાન કરાવવું અને ઠંડીને લીધે હોય તો ગરમ પાણીનું સ્નાન લેવું.

ગરમ પાણીથી અશક્તિ ન આવે માટે માફકસર સ્નાન લેવાનું એ લક્ષમાં રાખવું. ગરમ પાણીથી પેડુસ્નાન લીધા પછી ઠંડા પાણીથી પેડુસ્નાન લેવું.

ગરમ પાણીનું પેડુસ્નાન લેતી વખતે ગરદનના ભાગ પર તેમ જ માથા ઉપર ઠંડા પાણીમાં પલાળીને ટુવાલ રાખવો. જેથી ચક્કર નહિ આવે. (ગરમ પાણીથી પેડુસ્નાન કરતી વખતે કેટલીક વખત માથામાં ચક્કર આવે છે.)

શરીરમાંહે અનેક પ્રકારનાં ઝેરી દ્રવ્યોનો જથ્થો સમાયેલ હોય છે. એ વિજાતીય દ્રવ્યોને ધોવા માટે પેડુસ્નાનની ક્રિયા ઉત્તમ મનાય છે. દવા, ઇંજેક્શનો તેમ જ બીજા ઉપચારો કરીને થાકી ગયેલ દરદી માટે આ પેડુસ્નાન (હીપબાથઃ ટબબાથ) મહાન આશીર્વાદરૂપ થઈ પડશે. સૌ કોઇ આ પ્રયોગ બુદ્ધિપૂર્વક અજમાવીને ઘસાઈ ગયેલી પ્રાણશક્તિ, ભાંગી ગયેલું શરીર અને ઓસરી ગયેલ સ્ફૂર્તિ ફરી વાર મેળવવા ભાગ્યશાળી બને.

★

૪

વરાળસ્નાન–૧

(ફુલ સ્ટીમ-બાથ)

આપણા શરીરમાં જ્યારે અનેક પ્રકારનાં ઝેરો એકઠાં થાય છે ત્યારે જુદા જુદા રોગો ફાટી નીકળે છે. આ રોગોને હાંકી કાઢવા માટે વિવિધ પ્રકારનાં સ્નાનોની શોધો થઈ છે, જેમાં વરાળસ્નાનના લાભો બીજાં સ્નાનો કરતાં થોડેઘણે અંશે ઓછા ગણાય છે, છતાં આ સ્નાનનું મહત્ત્વ ઓછું અંકાતું નથી. વરાળસ્નાન દ્વારા શરીર માંહેના ગંદાં તેમ જ મહાન ઝેરી તત્ત્વો પરસેવા વાટે બહાર નીકળે છે, પરિણામે શરીર સ્વચ્છ અને સ્ફૂર્તિલું બને છે. દરદી રોગની નાગચૂડમાંથી છૂટે છે. ચામડીનું જીવન વધે છે. આમ વરાળના પ્રયોગોથી અનેક નાનાંમોટાં દર્દો સારાં થાય છે જ.

વરાળ લેવાની રીત

ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ એક ઓરડામાં બારીબારણાં બંધ કરીને નેતરની ખુરસી પર બેસવું. પછી ગરમ પાણીનું વરાળ–નીકળતું તપેલું ટેબલ અથવા પાટલા પર મૂકવું. ત્યાર બાદ ચિત્રમાં

દેખાય છે એવી રીતે ગરમ કામળો ચારે તરફ આખા શરીરે ઓઢી લેવો. એક હાથ વડે કામળાને ટેકાવી રાખવો. વરાળ બહાર ન નીકળી જાય એની કાળજી રાખવી. પછી બંને આંખો બંધ રાખીને વરાળ લેવાનું શરૂ કરો. વરાળ જોરદાર હોય તો થોડી વારમાં આખા શરીરે પરસેવો નીતરવા માંડે છે. પૂરતા પ્રમાણમાં પરસેવો ટપકવા માંડે એટલે વરાળ લેવી બંધ કરવી.

વધારે પ્રમાણમાં વરાળ લેવી હોય તો સગડી સળગાવીને તેના ઉપર પાણીથી ભરેલ તપેલું મૂકવું, જેથી વરાળ સારા પ્રમાણમાં તૈયાર



થશે. આ પ્રયોગમાં ગફલત રાખવામાં આવે તો માણસ દાઝી જાય છે.

વરાળ લેવાની રીત

લાકડાની એક કેબિનેટ, એમાં એક નાનું ટેબલ અથવા નેતરથી ભરેલ ખુરસી રહી શકે એટલી મોટી બનાવવી. પછી એમાં માણસને ગરદનથી ઉપરનો ભાગ બહાર રહે એવી રીતે બેસાડવો. કેબિનેટનાં

આગળનાં બારણાં બંધ રાખવાં. કેબિનેટની બનાવટ એવી હોવી જોઈએ કે તેમાંથી થોડી પણ વરાળ બહાર નીકળે નહિ.

આટલું કર્યા બાદ ગરમ પાણીથી અર્ધું ભરેલ બંધ મોઢાવાળું કીટલીના આકારનું એક વાસણ સળગતા પ્રાઈમસ અથવા ધુમાડો ન થાય એવા ચૂલા ઉપર મૂકવું. વાસણમાં જે નળી હોય તેમાં રબરની લાંબી નળી બેસાડવી. પછી એ નળીને કેબિનેટના તળિયાની બાજુમાં થોડે ઊંચે જે ગોળ છેદ હોય તેમાં ગોઠવવી. નળીમાંથી નીકળતી વરાળ સીધી શરીર પર ન આવે તે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું. વરાળ ફરતી ફરતી શરીરને સ્પર્શવી જોઈએ.

વરાળ લેતી વખતે બંને પગ એક નાના પાટલા પર રાખવા, જેથી વરાળથી દાઝી જવાની ધાસ્તી નહિ રહે.

ઉપર મુજબ વરાળ લેવાથી શરીરે ઝડપી અને સહેલાઈથી પરસેવો છૂટવા માંડે છે!

આ પ્રકારનું વરાળસ્નાન આખા શરીરે લેવાથી શરીરમાંથી પરસેવા વાટે ઝેર બહાર જાય છે, જેથી લોહી ઝડપી ગતિથી ફરે છે અને શરીર સ્વચ્છ અને સ્ફૂર્તિવાળું બને છે.

થોડાક અગત્યના નિયમો

(૧) આખા શરીરનું વરાળસ્નાન લેવા માટે સવાર તેમ જ સાંજનો સમય વધારે અનુકૂળ ગણાય છે.

(૨) વરાળસ્નાન કર્યા પછી તરત જ ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરી લેવું જોઈએ. જો ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાની શક્તિ ન હોય તો ઠંડા પાણીમાં ટુવાલ પલાળીને નીચોવી નાખવો અને પછી એ ટુવાલ વડે આખા શરીરને સાફ કરવું.

(૩) પાતળા તેમ જ નબળા બાંધાવાળા માણસે વરાળસ્નાન

લેતાં લેતાં ચક્કર આવે તો સમજવું કે વધારે પડતું સ્નાન થયું છે. તો તરત ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરી લેવું.

(૪) બ્લડપ્રેશર, હૃદયરોગ, પાંડુરોગ અને ક્ષયરોગવાળાએ વરાળસ્નાન કદી લેવું નહિ.

(૫) ભોજન કર્યા પછી તરત વરાળસ્નાન ન લેવું. વરાળ-સ્નાન પછી લગભગ એકાદ કલાકે ભોજન લેવું.

(૬) ચરબી ઓગાળવા માટે વરાળસ્નાન બહુ જ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. તંદુરસ્ત માણસે પંદર દિવસે કે મહિને એક વાર વરાળસ્નાન લેવું.

(૭) ચરબીવાળાએ અથવા તંદુરસ્ત માણસે વરાળસ્નાન લેતાં પહેલાં ઠંડું પાણી પીવું, જેથી ગરમી ઓછી થશે અને પર-સેવો વધારે પ્રમાણમાં છૂટશે.

(૮) સાપ તેમ જ ઝેરી જાનવર કરડી ગયું હોય, જંતુ ડંખ મારી ગયું હોય, ત્યારે લોહીમાં ઝેર પ્રસરી જાય છે, આ સમયે દરદીને વરાળસ્નાન આપવાથી શરીરમાંથી પરસેવા દ્વારા ઝેર બહાર નીકળવાથી દરદીની જિંદગી બચી જાય છે.

(૯) વરાળસ્નાન લેવાનું જે વાસણ હોય તેમાં અર્ધું પાણી ભરવું. આખું વાસણ પાણીથી કદી ભરવું નહિ, કારણ કે વાસણમાં અર્ધાથી વધારે પાણી ભરવામાં આવે તો પાણી ઊછળીને વરાળ સાથે બહાર આવે છે, જેથી વરાળ લેનાર દાઝી જાય છે.

(૧૦) વરાળસ્નાનના પાણીમાં નીમક (મીઠું) કે કડવો લીંબડો પણ નાખી શકાય.

(૧૧) વરાળસ્નાન દરરોજ ન લેવું, એકાંતરે લઇ શકાય. દરરોજ વરાળસ્નાન લેવાથી શરીરમાં અશક્તિ આવે છે, લોહી

અને ચામડી ફિક્કી પડે છે. વધારે પડતી ચરબી ઓછી કરવી હોય તો દરરોજ વરાળસ્નાન લઈ શકાય. બીજે મહિને એકાંતરે વરાળ-સ્નાન લેવું. જરૂર હોય તો જ વરાળસ્નાન કરવું. ટેવ તરીકે તેમ જ શોખની ખાતર દરરોજ વરાળસ્નાન ન લેવું.

(૧૨) સામાન્ય રીતે વરાળસ્નાન લેવા માટેનો સમય પાંચ મિનિટથી ત્રીસ–પાંત્રીસ મિનિટ સુધીનો ગણાય, આમ હોવા છતાં વરાળ ધીમી હોય તો વધારે સમય લેવામાં આવે તો નુકસાન નથી.

આ બધા પછી વરાળ લેનારની શારીરિક સ્થિતિ મુજબ વરાળ લેવી એ સલામતી ભરેલો માર્ગ ગણાય.

જેમ શરીરમાં ઝેરનું પ્રમાણ વધારે તેમ પરસેવો વધારે છૂટે છે.

ઉપર બતાવેલ નિયમો આખા શરીરે વરાળસ્નાન લેનાર માટે છે. વરાળસ્નાન લેતી વખતે કાળજીપૂર્વક નિયમોને નજર સામે રાખવાથી વરાળસ્નાનની મહત્તા જળવાશે અને ધાર્યું પરિણામ લાવી શકાશે.

★

૫

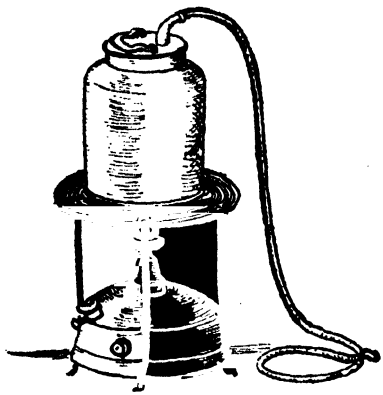
વરાળસ્નાન—૨

(લોકલ સ્ટીમ-બાથ)

આ વરાળસ્નાન તદ્દન જુદી રીતે લેવાનું છે. શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં દરદ હોય, સોજો હોય, શરીરનો અમુક ભાગ ઝલાઈ ગયો હોય, દાંતમાં પીડા થતી હોય, અવાળુ સૂજી ગયાં હોય, સાંધાઓમાં દુખાવો હોય, અવાજ બેસી ગયો, શરદી થઈ હોય, નાક બાઝી ગયું હોય વગેરેમાં આ (લોકલ સ્ટીમ-બાથ) વરાળસ્નાન તાત્કાળિક સુંદર પરિણામ લાવે છે.

ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ પેચવાળી બરણી હોય અથવા બંધ મોઢાનું વાસણ હોય તેના ઉપરના ભાગમાં કીટલીની નળી જેવી લાંબી નળી કંસારા પાસે ચોડાવી લેવી. ત્યાર પછી બરણીમાં અર્ધા ભાગનું પાણી ભરવું. ત્યાર બાદ સળગતા પ્રાયમસ અથવા ચૂલા ઉપર બરણીને મૂકવી. થોડીવારમાં વરાળ નીકળવા માંડશે. પછી એનિમામાં ઉપયોગમાં આવતી રબરની નળી જેવી નળી બરણીની ઉપર ચોડા-

વરાળસ્નાન લેવાની રીત



વેલ નળી સાથે બેસાડવી. વરાળ નીકળતા રબરની નળીના છેડાને ટુવાલથી પકડીને દરદીને જ્યાં દર્દ થતું હોય ત્યાં ધીરે ધીરે દૂર રાખીને સહન થાય તેવી રીતે ફેરવી વરાળ આપવી. કેટલીક વખત નળીમાંથી પાણી ઊડે છે એટલા માટે દૂરથી વરાળ લેવી. આટલું યાદ રાખવાનું ભૂલવું નહિ.

કેટલાક અનુભવો

અવાજ બેસી જવો

કિશોર પોતાના શરીર પાછળ બહુ જ કાળજી રાખતો. શરીરને સ્વચ્છ અને નીરોગી રાખવા માટે દરરોજ વ્યાયામ કરતો, નિયમિત ભોજન લેતો, ખોરાકમાં સત્ત્વવાળા પદાર્થોને મહત્ત્વ આપતો, બહારની નુકસાન થાય તેવી વસ્તુઓ કદી લેતો નહિ. ઉધરસ કે શરદી એને ભાગ્યે જ થતાં. તીખા, તળેલા, ઠંડા પદાર્થોને એ ઝેર તરીકે માનતો. આટલી ચીવટ રાખવા છતાં એક સવારે કિશોર ઊંઘમાંથી જાગ્રત થયો ત્યારે એનો અવાજ એને સાવ બેસી ગયેલો જણાયો.

એ થોડુંક પણ બોલી શકતો નહોતો, જાણે કેમ કોઈએ એને સિંદૂર ઘૂંટીને પાયો હોય! કિશોર ગભરાયો. આમ એકાએક શા માટે બન્યું! શોધખોળને અંતે જણાયું કે રાત્રે સૂતી વખતે તેની પથારી બારણાની મધ્યમાં હતી. ઉપરાંત આખી રાત ઠંડા પવનનાં ઝાપટાં એના ઉઘાડા શરીરને લાગ્યાં હતાં. પરિણામે ઠંડી લાગવાથી અવાજ બેસી ગયો. એને કોઈની સાથે વાતચીત કરવામાં પારાવાર મુશ્કેલી નડવા માંડી. સૌએ એને સલાહ આપી કે ડૉક્ટરને ત્યાં જા, ગળામાં કંઈક દવા લગાડવાથી તરત આરામ મળી જશે. પણ કિશોરને કુદરતી ઉપચારોમાં રસ અને શ્રદ્ધા હોવાથી સૌની સલાહની અવગણના કરી તેણે દિવસમાં ત્રણ વાર મીઠાના પાણીના કોગળા કર્યા. છતાં ખાસ અવાજ ઊઘડ્યો નહિ. દિવસભર એને ફરજિયાત મૌન રાખવું પડ્યું.

બીજે દિવસે નિસર્ગોપચારનું (લોકલ સ્ટીમ-બાથ) વરાળસ્નાન લેવું તેણે શરૂ કર્યું. પિત્તળની બરણીમાં અર્ધું પાણી ભરી, તેમાં થોડું મીઠું (Salt) નાખી બરણીનું ઉપરનું ઢાંકણું એણે બંધ કર્યું. ત્યારબાદ બરણીને સળગતા પ્રાઈમસ પર ગોઠવી. પાણી આંધણ જેવું થયું. વરાળ નીકળવા માંડી. માથા ઉપર કિશોરે ચાદર ઓઢી. આંખો બંધ રાખી. મોઢું ઉઘાડીને હવા પીતા હોઈએ એમ વરાળ પીવી શરૂ કરી. લગભગ પંદર મિનિટ આ પ્રયોગ એણે કર્યો પણ ખાસ અસર ન દેખાણી. વળી પાછી બપોરે વરાળ લીધી તો કંઈક ફેર દેખાયો. આથી એનો ઉત્સાહ અને આશા વધ્યાં. અને સાંજે ત્રીજી વખત વરાળ લીધી. અવાજ સાધારણ ઊઘડ્યો. ધીરેથી વાતચીત કરવા જેવું પરિણામ આવ્યું. સાથે સાથે ગરમ પાણીમાં મીઠું (Salt) મેળવીને કોગળા કરવાનું પણ એણે ચાલુ રાખ્યું.

બીજે દિવસે પણ ઉપર મુજબ વરાળ અને મીઠાના પાણીના પ્રયોગો ચાલુ રાખ્યા, અને સૌના આશ્ચર્ય વચ્ચે કિશોરનો અવાજ સંપૂર્ણ ખૂલી ગયો. આગળની માફક ચોખ્ખો અને મધુર અવાજ

ચાલુ થયો. વરાળની આટલી સુંદર અસર થાય છે એ કિશોરના પ્રયોગ પછી સૌ કોઈ જાણી શક્યું.

ખોરાકમાં : પ્રયોગ દરમિયાન કિશોર ગરમ પાણીમાં મોસંબીનો રસ મેળવીને લેતો હતો. દૂધ, ખીચડી, બાફેલાં શાક, બાજરાનો રોટલો વગેરે લેવાતું હતું.

દાઢનો દુખાવો અને સોજો

ભોગીલાલને દાઢનો દુખાવો અવારનવાર રહ્યા કરતો હતો, કારણકે એની દાઢ સડી ગઇ હતી. જ્યારે દાઢમાં કચરો ભરાઈને પીડા થાય ત્યારે એનું દુઃખ જોયું ન જાય એવું જણાતું. ખોરાક લઈ શકાય નહિ, ગભરામણ થાય, પીડાને લીધે મોઢું આખું સૂજી ગયું. ટૂંકામાં ઓળખી ન શકાય એવી એની મુખાકૃતિ થઈ ગઈ. સાથે સાથે તાવ પણ સખત આવવો શરૂ થયો. તાવને સહન કરી શકાય પણ દાઢની પીડા થતી હતી તે કેમેય કરીને સહન નહોતી થતી. પ્રયોગોમાં ગરમ પાણીનો શેક કર્યો. મીઠાવાળા ગરમ પાણીના કોગળા કર્યા. દાઢમાં કપૂર ભર્યું. લવિંગ–તજના અર્કનાં પોતાં મૂકયાં. ફૂલાવેલ ફટકડીના કોગળા કર્યા. પણ એકેય ઉપચારે અસર ન કરી. હવે શું કરવું ? એકેએક પ્રયોગ થઈ ચૂક્યો હતો, કોઈ પણ પ્રયોગ બાકી નહોતો રહ્યો.

એક ઓળખીતા અને અનુભવી ડૉકટરને ઘેર બોલાવ્યો. એ પણ ભોગીલાલની મુખાકૃતિ અને તાવ જોઇને આશ્ચર્ય પામ્યા. એણે પોતાના પ્રયોગો અજમાવ્યા. ઈન્જેકશન–દવા એને આપ્યાં. બે દિવસ થયા પણ ખાસ અસર ન દેખાઈ.

ભોગીલાલે ડૉકટરને કહ્યું કે આપણે દાંતના નિષ્ણાતોને ઘેર બોલાવીએ તો કેમ ? ડૉકટરે હા પાડી. દાંતના નિષ્ણાતો આવ્યા. ત્રણેય ડૉકટરો મળ્યા. ચર્ચા કરી. ત્યાર બાદ તેઓએ પ્રયોગ શરૂ કર્યો.

ત્રણ દિવસ વીતી ગયા. કોઈ પણ પ્રકારનો ફાયદો થયો નહિ. ડૉક્ટરોએ કહ્યું, "કેસ અટપટો અને ગંભીર છે. કાળજી બરાબર નહિ રખાય તો નવું દર્દ થવા સંભવ છે. ગળામાં જો દર્દ ઊતરી જાય તો પરુ વગેરે થાય અને દરદીનું જીવન જોખમમાં આવી પડે. અમે તો સલાહ આપીએ છીએ કે ઑપરેશન વગર આ દર્દ કોઈ પણ રીતે સારું થાય તેમ નથી." આમ કહીને ડૉક્ટરો છૂટા પડ્યા.

ભોગીલાલની મૂંઝવણ વધી ગઈ. ઑપરેશન સિવાય જો બીજો કોઈ માર્ગ હોય તો તે અજમાવવાની એમની ઇચ્છા હતી.

પછી બોલાવ્યા નિસર્ગોપચાર-પદ્ધતિથી સારવાર કરનાર ડૉક્ટરોને. ચાર-પાંચ ડૉક્ટરો ભેગા થયા. નિસર્ગોપચારનું શાસ્ત્ર એવું છે કે રોગો અનેક પણ ઉપાય બહુ જ થોડા-તેમાં દવાને તો સ્થાન શેનું હોય !

દરેક ડૉક્ટરનો એક જ મત આવ્યો. દરદીને એનિમા આપવો, પછી વરાળનો શેક અને ખોરાકમાં ફળરસો અને દૂધ આપવું.

ભોગીલાલને એનિમા આપવાથી જૂનો ગંધાતો મળ સાફ થઈ ગયો અને આંતરડાની ગરમી શમી ગઈ. પછી સોજો અને દુખાવો હતો તે જગાએ (લોકલ સ્ટીમ) વરાળનો શેક કર્યો. શેક ધીરેથી, સહન થાય તેવી રીતે કરવામાં આવતો હતો. આવી રીતે દિવસમાં ત્રણ વખત શેક થયો. સોજો ઊતરવો શરૂ થયો. દુખાવો હળવો બન્યો. ત્રણ દિવસની સારવાર બાદ દાઢનો દુખાવો, મુખ પરનો સોજો, તાવ વગેરે ચાલ્યા ગયા. ચોથે દિવસે ભોગીલાલની તબિયત તદ્દન સુધરી ગઈ. એક બિનખર્ચાળ અને સાદા ઇલાજે ભોગીલાલને પરેશાનીમાંથી બચાવી લીધો.

પગનાં સાંધાનો તેમ જ કેડનો દુખાવો

માધવલાલ શેઠને છેલ્લાં ત્રણ વરસ થયાં પગના ઢીંચણના સાંધાનો તેમ જ કેડનો દુખાવો રહ્યા કરતો હતો. આ દુખાવો

થવાનાં અનેક કારણોમાં દિવસના ભાગમાં એક જ જગા પર કલાકો સુધી બેસી રહેવાનું એક કારણ પણ હતું. પેઢીમાં સૌથી મોટા ભાગીદાર એટલે સૌને સલાહ આપવાનું વ્યવસ્થા કરવાનું તેમ જ બહારગામથી આવતા સંખ્યાબંધ પત્રોના ઉત્તર આપવા વગેરે પ્રકારનાં કામનું દબાણ ખૂબ જ રહેતું. શરૂઆતમાં તો કામ કરવાના ઉત્સાહમાં એમને પેશાબ કરવાની તેમ જ પાણી પીવાની ફુરસદ નહોતી મળતી. કલાકો સુધી આ કુદરતી હાજતને એ રોકી રાખતા. એકાદ વરસ ઉપર મુજબ ચાલ્યું, પરિણામે અપચો, કબજિયાત, પેશાબમાં બળતરા, સુસ્તી, પગના સાંધાઓમાં તેમ જ કેડમાં દુખાવો વગેરે નાના પ્રકારની ફરિયાદો ઉત્પન્ન થઈ. આ સ્થિતિમાં બીજું એકાદ વરસ પસાર થઈ ગયું. નાના અને સાદા ઘરગથ્થુ ઉપચારો કર્યા, પણ ખાસ રાહત ન મળી.

પછી તો મોટા મોટા ડૉક્ટરોની મુલાકાતો લેવાની ગોઠવણ થઈ. ડૉક્ટરોએ ઈન્જેક્શનોનો કોર્સ બતાવ્યો અને એ કોર્સ પણ પૂરો કર્યો. વૈદ્ય–હકીમોની દવાઓ વગેરે લીધી પણ અસર પહોંચી નહિ. દિવસે દિવસે પગના સાંધાઓમાં તેમ જ કેડમાં સખત દુખાવો થવા લાગ્યો. બેસી શકાય નહિ, ઊભા થાય ત્યારે બે માણસોના હાથ પકડીને ઊભા થવાય. આવી કરુણ સ્થિતિ જોઈને વૈદ્ય તેમ જ ડૉક્ટરોનો મત બંધાણો કે માધવલાલ શેઠને સૂકી હવામાં રાખો, જેથી આરામ થઈ જશે.

બીજે દિવસે માધવલાલ શેઠ તેમ જ નોકરો, કુટુંબી જનો વગેરે બહારગામ ઊપડી ગયાં. પૂરા બે મહિના વીત્યા તોપણ દર્દમાં કંઈ પણ ઘટાડો દેખાયો નહિ. દિવસે દિવસે કેસ બગડતો જતો હતો. સૌનાં મનમાં બીક લાગવા માંડી કે પગ ખોટો તો નહિ પડે ને!

ગામડામાં બે મહિના રહીને માધવલાલ શેઠ કંટાળી ગયા. હવે શું કરવું? સૌનો મત થયો કે શેઠને વળી પાછા શહેરમાં લઈ જવા, ત્યાં કંઈક ઇલાજ થઈ રહેશે.

શેઠ તેમ જ કાફલો શહેરમાં આવી પહોંચ્યો. દવા, ઈંજેકશનો, વૈદ્યો તેમ જ હકીમોની દવા—આમાંનું કંઈ શેઠના દર્દને લાગુ નહોતું પડતું, એટલે હવે કંઈક ઇલાજ કરવો એમ સૌની ઇચ્છા થઈ.

શેઠના મુનીમને નિસર્ગોપચારનો સાધારણ શોખ, એટલે અવારનવાર 'ફિઝિકલ કલ્ચર,' 'નેચર્સ પાથ,' 'હેલ્થ ફૉર ઑલ,' 'ધ ઇન્ડિયન નેચરોપાથ, 'હેલ્થ' 'ગુડ હેલ્થ' વગેરે અંગ્રેજી માસિકોનું અધ્યયન કરતા. આથી તેમને કુદરતી ઉપચારોમાં અખૂટ શ્રદ્ધા બેઠી હતી. મુનીમે માધવલાલ શેઠને નૈસર્ગિક સારવાર માટે સલાહ આપી. શેઠને મુનીમની વાત ગમી ગઈ. કારણકે એમને નૈસર્ગિક સારવાર એ તદ્દન નવા પ્રકારની સારવાર લાગી.

બીજે દિવસે એક અનુભવી નિસર્ગોપચારક ડાક્ટરને બોલાવીને સારવાર લેવી શરૂ કરી.

ડોક્ટરે શેઠના ખોરાકમાં મોસંબીનો રસ, ગરમ પાણી સાથે મેળવીને ખાટાં લીંબુનો રસ, ઘઉંની થૂલી, લીલી શાકભાજીઓનો રસ તેમ જ લીલાં શાકો, દૂધ, ખાટાં ફળોમાં સંતરા, પીચ, સફરજન વગેરે આપવું શરૂ કર્યું. સાંજે ખોરાકમાં શેઠ ફક્ત દૂધ લેતાં. ઉપરાંત સવારે એનિમા લઈને પેટ સાફ કરતા અને ત્યાર બાદ અર્ધો કલાક વરાળ (લોકલ સ્ટીમ) આપીને દુખતા ભાગને ગરમ કરતા. પછી તરત દુખતા ભાગોને માલિશ કરતા અને પગના સાંધાઓને માફકસર કસરત આપતા. આવી રીતની એકાદ મહિનાની સારવારથી પગના ઢીંચણમાં તેમ જ કરોડના સાંધામાં થતા દુખાવામાં સારી પેઠે આરામ દેખાયો. બીજા બે મહિના ઉપર મુજબની સારવાર ચાલુ રાખ-

વાથી કાયમને માટે બંને ભાગનો દુખાવો જતો રહ્યો અને માધવલાલ શેઠ લાંબા વખતના દુઃખમાંથી મુક્ત થયા અને કુદરતી ઉપચારો માટેની તેમની શ્રદ્ધામાં વધારો થયો.

નિસર્ગોપચાર એટલે ઊંટવૈદું એવો ભ્રમ કેટલેક ઠેકાણે ચાલી રહ્યો છે, પણ એ કેવળ ભ્રમ જ છે. ઉપરના પ્રસંગોમાં દરદીઓને સાદાં અને બિન-ખર્ચાળ ઇલાજોથી કેટલી ઝડપથી આરામ થયો એ આપણે જોયું. ખોટા ભ્રમ કે ભ્રામક માન્યતાઓને આપણે તિલાંજલિ આપવી જોઈએ.

★

પ્રયોગકથાઓ

કેટલાંક જીવલેણ દર્દોમાંથી ઊગરેલા દર્દીઓની આ સાચી પ્રયોગકથાઓ છે. એમાં નિસર્ગોપચારનું સાફલ્ય દેખાય છે. પ્રશ્નોત્તરીમાં લેખકનું હૈયું બોલે છે, લેખોમાં લેખકની શ્રદ્ધા દેખાય છે, પણ આ કથાઓમાં લેખકના અનુભવોનો અર્ક છે.

૧

એકાવનમે વરસે નિસર્ગોપચારથી હું યુવાન બન્યો

રવિવારનો દિવસ હતો. 'આરોગ્યધામ'માં તા. ૧૧-૧-૪૨ની એ સવારે એક પાંચ ફૂટ અને નવ ઈંચની ઊંચાઈવાળો, પાતળા બાંધાનો, ફિક્કી આંખો, નિસ્તેજ ચહેરો, પીળી અને કરચલીવાળી ચામડી અને પહેલી નજરે પંચોતેર વર્ષની ઉંમર લાગે એવો એક આદમી દાખલ થયો.

એનું નામ મગનલાલ નાયક. આવા જઈફ અને રોગથી ઘેરાએલા દર્દીની આ સત્યકથા રજૂ કરવાની પાછળ એક જ ઇચ્છા રહ્યા કરી છે કે આ પ્રસંગ ઉપરથી આવડી મોટી ઉંમરે પણ જુવાનને શરમાવે એવી શક્તિ અને કાર્યદક્ષતા પાછી મેળવી શકાય છે એની પ્રતીતિ થાય. દર્દીએ મને મોકલેલી હકીકત એમના જ શબ્દોમાં અહીં રજૂ કરું છું. એમની લખાવટમાં એક પ્રકારની સ્વસ્થતા છે. અતિશયોક્તિ ન આવે એની કાળજી એમણે રાખી છે. આ કથા કોઈકને પણ પ્રેરણા આપશે એવી આશા સાથે અહીં મૂકું છું:—

નિસર્ગોપચારથી આરોગ્યપ્રાપ્તિ થવાના અનેક કિસ્સાઓ પૈકી મારો કેસ જુદી જ ભાત પાડે છે. હજારે નવસો ને નવાણું દર્દીઓ જાણતા જ હોતા નથી કે દવાદારૂ સિવાય દરદ મટી શકતું હશે. સામાન્ય દર્દીને આ વાત કલ્પનામાં જ આવતી નથી. એ તે માની જ શકતો નથી. દાકતરો અને વૈદ્યોએ આપેલાં ઔષધો સિવાય રોગ મટી શકતો નથી એવી સામાન્ય સમજ આખા જનસમૂહમાં ફેલાયેલી હોય છે. બુદ્ધિશાળી કહેવાતો વર્ગ પણ આ બાબતમાં તો તદ્દન અજ્ઞાની જ છે. વૈદ્યો અને દાકટરોના જ્યાં રાફડા ફાટ્યા હોય, અને મુંબઈ જેવાં શહેરોમાં જ્યાં પ્રત્યેક મકાનમાં એક એક દવાખાનું હોય ત્યાં દવાથી અલિપ્ત રહેવું એ અશક્ય નહિ તો મુશ્કેલ તો છે જ.

આપણું અજ્ઞાન

દવાવાદના વાતાવરણથી અલિપ્ત રહ્યા પછી અને નિસર્ગોપચારનું શરણ લીધા પછી એ પદ્ધતિમાં વપરાતાં સાધનોનો ઉપયોગ કેમ કરવો તે બાબતમાં પ્રવર્તતુ અજ્ઞાન એ નિસર્ગોપચાર–પદ્ધતિમાં શ્રદ્ધા ધરાવનારાઓની બીજી મુશ્કેલી છે. સારા નિસર્ગોપચારકો જ જ્યાં ન હોય ત્યાં એ પદ્ધતિના નિષ્ણાતની સલાહ અને દોરવણી મેળવાની ત્રીજી મુશ્કેલી



શ્રી. મગનલાલ નાયક

[સારવાર પહેલાં]

દરદીઓના માર્ગમાં ઊભી હોય છે. અને આ બધું હોવા છતાં કુદરતી જીવન જીવવામાં જોઈતો માનસિક સંયમ અને પરિણામ લાવવાને જોઈતી ધીરજ, દઢતા અને મનોધૈર્યનો અભાવ એ સૌથી છેવટની પણ મોટી મુશ્કેલી છે. આજના છીછરા અને ધાંધલિયા જમાનામાં રોગનું મૂળ તપાસવાની અને તેને જડમૂળથી દૂર કરવાની ભાગ્યે જ કોઈને ફુરસદ હોય છે. શરીરના બગડેલા સંચાઓને કામચલાઉ થીગડાંથી ચાલતા રાખવાની પ્રવૃત્તિ જ સર્વ ઠેકાણે આજે માલૂમ પડશે.

મારું સુકલકડી શરીર

મારું દર્દ ઘણું જૂનું હતું. છેક બાલ્યકાળની શરૂઆતમાં જ અગિયાર માસ સુધી મરડાથી હું આજાર રહ્યો. દરરોજ સંખ્યાબંધ ઝાડાઓ થતા. મારા પિતાશ્રી મારે માટે અતિશય કાળજી રાખતા. દેશીવિદેશી અનેક ઔષધિઓથી મારું પેટ ભરી દેવામાં આવ્યું અને આખરે એક સાધારણ વનસ્પતિની દવાથી રોગ દબાયો. મટ્યો એમ તો હું પાછળના પરિણામથી કહી શકતો નથી. એથી મને તાત્કાળિક શાંતિ થઈ, દરરોજ થતા ઝાડા મટ્યા, પણ આંતરડાં હંમેશને માટે નબળાં પડ્યાં, પાચનશક્તિ બગડી ગઈ અને કબજિયાતે હંમેશનો પ્રવેશ કર્યો. આની અસર આખા શરીર ઉપર એ થઈ કે લોહીનો ભરાવો કદી થયો નહિ. રહેણીકરણીનું ને ખાવાપીવાની નાની સરખી ભૂલોનું માઠું પરિણામ શરીર ઉપર આવવા લાગ્યું. શરીર હમેશ સુકલકડી જ રહ્યું. બંધકોષ, અપચો, ચાંદાં—એવી એવી ઉપાધિઓ હમેશાં ચાલુ જ રહી. મુંબઈ આવ્યા પછી ગૅસ થવાનું પણ શરૂ થયેલું અને તે મગજને અસર કરે એટલા પ્રમાણમાં કેટલીક વખત થતો. ટૂંકમાં, ઘટી ગયેલી જીવનશક્તિનું પ્રમાણ અત્યાર સુધી હજી વધ્યું નહોતું.

વિશિષ્ટ જાતનો કેસ

આટલું હોવા છતાં મારા લાભમાં એક બહુ અગત્યની વસ્તુ

હતી, અને તે મારું નિસર્ગોપચારનું જ્ઞાન. સને ૧૯૧૨ની સાલથી એટલે મારી વીસ વર્ષની ઉંમરથી જ, હું સારા સારા નિસર્ગોપચારકોના સમાગમમાં આવ્યો છું. જેઓએ આઠ-આઠ માસ સુધી સંપૂર્ણ ફળાહારી રહી પોતાની જીવનશક્તિ અદ્‌ભુત રીતે સુધારી હોય અને જેઓએ એક-એક માસના સંગીન ઉપવાસો કરી શરીર શક્તિ અનુપમ રીતે નીરોગી બનાવી હોય એવાઓના સમાગમમાં આવવાનું અને તેમની પાસેથી નિસર્ગોપચારનું પ્રાથમિક જ્ઞાન મેળવવાનું સદ્‌ભાગ્ય મને પ્રાપ્ત થયું છે, પણ એ જ્ઞાન સંપૂર્ણ રીતે કૃતિમાં ઉતારવા જેટલું મનોધૈર્ય બતાવી, ચાલતા આવેલ ચીલાથી જુદા પડી, એમાંથી ફાયદો ઉઠાવવા જેટલી હિંમત હું કેળવી શક્યો નહોતો એ જ મારા કેસની એક વિશિષ્ટતા અને એને જ બાબતમાં મારો કેસ અનેક દર્દીઓના કિસ્સાથી જુદી ભાત પાડે છે.



શ્રી. મગનલાલ નાયક

[સારવાર પછી]

મારો જ દોષ

નિસર્ગોપચારનું જે જ્ઞાન મને મળેલું અને તેની શક્તિની શક્યતામાં મને જે શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ બેઠેલાં તેનાથી હું સંપૂર્ણ આરોગ્ય મેળવી શક્યો નહિ હોઉં તો એમાં મારો જ દોષ હતો. સંપૂર્ણ આરોગ્ય નહિ મળ્યું હોય તો અર્ધવટ ઉપયોગથી અર્ધવટ આરોગ્ય તો મળ્યું છે જ. વખત-કવખતના એવા અનેક-

ચર્યા ઉપયોગથી હું મારી જીવનશક્તિ અધકચરી રીતે ટકાવી પણ શક્યો છું, અને જ્યારે જ્યારે નિષ્ણાતની સલાહ અને દેખરેખ મળી છે અને સંપૂર્ણ પ્રયોગ કરવાની તક મળી છે ત્યારે ત્યારે નિસર્ગોપચારે પોતાનો પ્રભાવ બતાવ્યો છે અને તેનું ઉત્તમ પરિણામ પણ આવ્યું છે. આ પ્રયોગોના મારા જીવનમાં અનુભવાયેલા બે કિસ્સાઓ અહીં ટાંકું છું.

નવજીવન મળ્યું

સને ૧૯૨૯ની સાલમાં હું બહુ જ નબળો પડી ગયો હતો. મારું વજન માત્ર ૧૧૫ રતલ રહેલું. શરીર માત્ર હાડકાંનો માળો જ રહ્યું હતું. નિષ્ણાત સલાહકારની મારે જરૂર હતી. દવાવાદમાં તો મને વિશ્વાસ જ નહોતો. તપાસ કરતાં મુંબઈમાં ડૉ. બી. પી. માદન તે વખતે પ્રૅક્ટિસ કરતા હતા. તેઓ બર્નાર્ડ મૅકફૅડન કૉલેજના ગ્રેજ્યુએટ હતા. તેમણે મને ૭ માસ સુધી દૂધ ઉપર રાખેલો તેથી મારું વજન ૧૫૫ રતલ થયેલું. શરીરશક્તિ પણ ઘણી જ સુધરેલી. આ શક્તિ લગભગ દસ વર્ષ ટકી. સને ૧૯૩૮ની સાલમાં શરીર વળી ફરી પાછું નબળું પડયું. દાક્તરોની સલાહ લીધી, વૈદ્યોના ઉપચાર કરી જોયા, હવાફેર કરી જોયો, પણ કશાથી ફેર પડ્યો નહિ. આખરે નિસર્ગોપચાર જ કામમાં આવ્યો. હું સારા નિસર્ગોપચારકોની શોધમાંજ હતો. સદ્‌ભાગ્યે હું શ્રી. ભૂપતરાયભાઈ દવેના સમાગમમાં આવ્યો. નિસર્ગોપચારમાં શ્રદ્ધા હોવાથી મેં તેમની સારવાર લેવાનું નક્કી કર્યું. અને તા. ૧૧–૧–૧૯૪૨થી મેં તેમની દેખરેખ નીચે નિસર્ગોપચારની પદ્ધતિથી સારવારની શરૂઆત કરેલી. ત્યારનું મારું વજન અને શરીરનાં અંગોનાં માપો મેં લીધાં છે. બંને વખતના ફોટાઓથી શરીરમાં પડેલો તફાવત આપોઆપ વાચકને જણાઈ આવશે. શ્રી. ભૂપતભાઈની સાથેનો સંબંધ મિત્રતામાં પરિણમ્યો છે.

મેં કેટલી શારીરિક પ્રગતિ સાધી છે એ આ ફોટાથી જ

સિદ્ધ થાય એમ છે. પણ હજી ઘણી અપૂર્ણતાઓ છે અને સિદ્ધિઓ સાધવાની છે. એમણે તો હજી પાયો નાખ્યો છે, અલબત્ત એ પાયો મજબૂત નખાયો છે એટલી મને ખાતરી છે, એના ઉપર આરોગ્યની આખી ઇમારત ઊભી કરવાની છે અને શ્રી. ભૂપતભાઇનાં સહકાર અને મદદની જરૂર તો હજી હવે પડવાની છે, અને તે મળવાની છે એની પણ મને ખાતરી છે.

રસપ્રદ હકીકત

નિસર્ગોપચારની શ્રેષ્ઠતા સંબંધી આ તો સામાન્ય હકીક્ત થઈ. દર્દી વાચકને રસ પડે, જેમાંથી તેને જ્ઞાન મળે-દોરવણી મળે એવી સારવારની વિગતવાર હકીક્ત તો નીચે પ્રમાણે છે. સારવાર પહેલાંનું આરોગ્ય, વજન અને શક્તિ, સારવારના જુદા જુદા પ્રકારો, ખાવાપીવાનું નિયમન, મસાજ (માલિશ) અને વ્યાયામ અને એનાથી માનસિક સ્થિતિમાં થતો પલટો અને ધીરે ધીરે થતી આરોગ્યની પ્રગતિ અને વજનનો વધારો—એનું સવિસ્તર બયાન ઘણું ઉપયોગી થઈ પડશે એમ ધારીને હું અહીં આપું છું.

સારવારની શરૂઆત

મારી ઉંમર પચાસ વરસની હતી. મારું શરીર ઘણું જ નખાઈ ગયેલું હતું—તે એટલે સુધી કે ખુરસી ઉપર બે કલાક બેસી રહેવું એ મારે માટે અશક્ય હતું. એ દરમિયાન પગની પાટલીઓ ઉપર રસ ઊતરતો. મોઢા અને આંખો ઉપર પણ સોજા ઊતરતા. શરીરની ચામડીનો રંગ પીળો પડી ગયો હતો એટલો પાંડુરોગ (એનીમિયા) વધી ગયો હતો. કબજિયાત પુષ્કળ હતી. પેટ ખૂબ જ સખત દુખતું હતું. ગૅસ (વાયુ)નું પ્રમાણ વધારે હતું અને ખાવા ઉપર રુચિ નહોતી. ચામડી સૂકી થઈ ગઈ હતી. શરીરનું વજન માત્ર ૧૨૦ રતલ હતું. આવી સ્થિતિમાં શ્રી. ભૂપતભાઈની મુલાકાત થઈ અને તેમની સારવાર શરૂ કરી.

૧. દરરોજ એક વખત લગભગ અરધો–પોણો કલાક આખા શરીરને મસાજ (માલિશ) આપવું એ રુધિરાભિસરણ માટે ખાસ જરૂરી હતું. સવારે ઊગતા સૂર્યનાં કિરણો દ્વારા સૂર્યસ્નાન ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ લેવાનું હતું, જેથી લોહી અને ચામડીને નવી તાજગી મળતી રહે.

૨. શરીરની શક્તિના પ્રમાણમાં હાથ, પગ, છાતી, ગરદન વગેરે અવયવોને થોડો થોડો વ્યાયામ મળે એવી સાદી, હળવી અને એટલી પ્રમાણસર કસરતો, છાતીના વિકાસ માટે શ્વાસોચ્છ્વાસ અને કબજિયાત દૂર કરવા માટે ઉડ્ડિયાનની ક્રિયા, શીર્ષાસન, ભૂજંગાસન, સર્વાંગાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન વગેરે થોડાં થોડાં આસનો શક્તિની મર્યાદામાં રહીને કરતા.

૩. કબજિયાત દૂર કરવા માટે સવારે મધ, પાણી અને લીંબુના રસનો પ્રયોગ, બપોરે ટમેટાંનો રસ, શાકભાજી અને લીલોતરીનો છૂટથી ઉપયોગ, મોળા તાજા દહીંનો મઠો (ઘાટી છાશ) અને મગ, ઘઉંની થૂલી, કડક ભાખરી, લસણ, બાજરાનો રોટલો, દૂધીનું શાક, લીંબુ, કાચાં શાકો, કાકડી, ગાજર, સંતરાં, મોસંબી વગેરે પદાર્થોના વિવેકપૂર્વકના વપરાશથી પાચનશક્તિમાં ઠીક ઠીક વધારો થયો.

એક માસ પછી

વખતોવખત પેટની ગરમી દૂર કરવા માટે એનિમા આપવામાં આવતો. રાત્રે પેટ ઉપર ભીની કાળી માટીનો લેપ ઘણો અસરકારક નીવડતો. જરૂર પડ્યેથી પેટને આરામ આપવા ઉપવાસ કરાવવામાં આવતા. ટબ–બાથ (પેડુસ્નાન) પણ ઘણો જ અસરકારક નીવડતો.

૪. જમતી વખતે પાણી નહોતો લેતો. જમ્યા પછી ખૂબ જ તરસ લાગે ત્યારે એકાદ પ્યાલો પાણી પીતો. ખોરાક ખૂબ ચાવીને ધીરેથી લેતો. જમતી વખતે શાંત મન રાખતો. કોઈ પણ પ્રકારની

ચિંતા હૃદય પર નહોતો રાખતો. દહીં, છાશ, લીલાં શાક, ફળો વગેરે પ્રમાણસર લેતો.

દાળ–ભાત, તળેલાં–તીખાં અને ઠંડાં પીણાંથી તદ્દન દૂર રહેતો હતો.

એક માસની મુદ્દતમાં શરીરની શક્તિમાં, કામ કરવાની સ્ફૂર્તિમાં અને વજનમાં ઠીક ઠીક વધારો થયેલો નજરે પડ્યો. જેમ જેમ પ્રયોગ આગળ ચાલ્યો તેમ તેમ પાચનશક્તિ સારી રીતે સુધરી ગઈ અને બીજા બે માસ પછી મને બૉર્ડિંગ-હાઉસમાં એક દિવસ મિષ્ટાન્ન ખાવાની પણ રજા આપી. **શ્રીખંડ અને પૂરીનું જમણ હું સારી રીતે પચાવી શક્યો** એ આ પ્રયોગની વિશિષ્ટતા **હતી.**

૫. દઢતાપૂર્વક મેં આ પ્રયોગ આઠ માસ ચાલુ રાખ્યો. ઉપવાસ, વ્યાયામ, ખોરાક, ટબ–બાથ, માલિશ, માટીનો લેપ અને બતાવેલાં યૌગિક આસનોના ચાલુ ક્રમથી આંતરડાંની શક્તિ એટલી વધી ગઈ કે જેથી મરડાના રૂપે curative crisis આવી અને લાંબા વખતથી આંતરડાંમાં જમા થયેલો કચરો બહાર કાઢી નાખવાની અને રક્તને શુદ્ધ કરવાની શરીરમાં તાકાત આવી. આ પલટો ઘણો જ ઉપયોગી નીવડ્યો અને ત્યાર પછી શરીરનો વિકાસ ને શક્તિ સારી રીતે વધવા લાગ્યાં. શરીરનું પીળાપણું ઘણું જ ઓછું થયું, અને મને બીજો ફોટો લેવાની સ્ફુરણા થઈ. જીવનશક્તિ વધતી ગઈ તેમ તેમ શરીરમાં નવી તાજગી, નવી તાકાત અને તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થઈ છે. આ મારો અનુભવ છે.

યુવાન બન્યો

આજની સ્થિતિ :—ભૂપતભાઈએ પછીથી પોતાની અંગત સારવારની જરૂરિયાત ન જણાતાં મને "**આરોગ્યગ્રામ**"માંથી પ્રેમપૂર્વક રજા આપી. પણ મારા ઉપરની વખતોવખતની દેખરેખ

મોટી નથી. મારું વજન ૧૬ રતલ વધ્યું, એટલે ૧૩૬ રતલ થયું. મારી પ્રગતિ ચાલુ જ રહી. આજે હું લગભગ સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવું છું–જોકે હજી ઘણું કરવાનું બાકી છે, પણ આજના જમાનામાં કહેવાતા તંદુરસ્ત માણસની હરોળમાં તો જરૂર હું મૂકાઈ શકું એમ છું. શરીરમાં લાલ રજકણોવાળું રક્ત દોડાદોડ કરે છે અને મોઢાનો રંગ તદ્દન ઘઉંવર્ણો બન્યો છે. મારા મોં ઉપર યુવાન જેટલો ઉત્સાહ છે. તેજ છે–ખરેખર હું યુવાન બન્યો છું. આજે મને એકાવનમું વરસ ચાલે છે છતાં દંડ–બેઠક, દોડવું, ઉતાવળે ચાલવું, વિવિધ કસરતો કરવી, એ મને સહજ સાધ્ય છે. હું માંદો હતો અને સઘળા મિત્રો મારી દયા ખાતા હતા એ સ્થિતિ તો હું ક્યારનો વટાવી ગયો છું. મારા દાક્તર–મિત્રો પણ મારી તંદુરસ્ત માણસોમાં ગણના કરે છે. મારું મગજ તદ્દન શાંત રહે છે. કામ કરવાની સ્ફૂર્તિનું પ્રમાણ સારા પ્રમાણમાં છે, ઊલટાની સ્ફૂર્તિ દરરોજ વધતી જાય છે. લગભગ દોઢ વર્ષ સુધી કુરલા મ્યુનિસિપાટીના આરોગ્યખાતાના વડા તરીકેનું કામ હું સફળાપૂર્વક સંભાળી શક્યો છું અને એ સિવાયની બીજી પણ કેટલીક જવાબદારીવાળાં કામો હું શાંતિથી પાર પાડી શક્યો છું.

આ પરિણામ માટે નિસર્ગોપચારને ધન્યવાદ આપું છું. આવાં પરિણામો નિસર્ગોપચારના પ્રયોગથી જ શક્ય બન્યાં છે એમ હું દૃઢતાપૂર્વક માનું છું. નિસર્ગોપચારના સાચા પ્રચારક તરીકે મારા મિત્ર શ્રી. ભૂપતભાઈનો ફાળો કાંઈ નાનોસૂનો નથી. તેમનું અનુભવજ્ઞાન, તેમની પદ્ધતિ અને દર્દીઓ પ્રત્યેની તેમની મમતા અને સાચું આરોગ્ય આપવાની ધગશ અનુપમ છે. મારો અનુભવ મેં આ લેખ દ્વારા રજૂ કર્યો છે તે વધારેમાં વધારે લોકોને દાખલારૂપ બનો, તેમ જ સૌના લાભમાં ઊતરો એ જ ઇચ્છા.

★

૨

દમના રોગમાંથી મુક્તિ

મારા અનુભવમાં કેટલાક એવા દર્દીઓ આવ્યા છે જેને વિષે હું તાજુબ થાઉં છું. નખાઇ ગયેલું શરીર હોય, લાંબી માંદગીએ અને અનેકવિધ પણ નિષ્ફળ ઉપચારોએ એની જીવવાની આકાંક્ષાને કુંઠિત કરી નાખી હોય, છતાં એનામાં એક એવું પ્રાણતત્ત્વ સજાગ હોય છે કે એ અનેક જીવલેણ રોગની સામે ઝઝૂમતો હોય છે. દર્દીમાં જો સાજા થવાની તમન્ના ન હોય, જીવવાની જિજીવિષા જ ન હોય, તો એને કોઇ સાજો ન કરી શકે. શું ડૉક્ટર કે શું હકીમ, શું નિસર્ગોપચારક–કોઈ દર્દીને આયુષ્ય કે જીવાદોરી નથી આપી દેતા. દર્દીમાં જેટલી જીવવાની પ્રબળ શ્રદ્ધા, ધૈર્ય ન ગુમાવવાની શક્તિ, વાતાવરણને પ્રસન્ન રાખવાની આવડત હોય એટલા પ્રમાણમાં દર્દીને નવું જીવન મળે છે.

તા. ૨૦–૧૦–૪૨ની સવારે એક યુવાન 'આરોગ્યધામ'ની મુલાકાતે આવ્યા. એમનું નામ શ્રી. નંદલાલ વલ્લભદાસ. એ દમના દર્દી હતા. અમારી વચ્ચે જે વાત થઈ તે એ જ સ્વરૂપમાં નીચે મૂકું છું :—

જીવલેણ દમનો વ્યાધિ

મેં પૂછ્યું: આપને કયા પ્રકારનું દર્દ છે?

ઉત્તર: હા, મારા દર્દ વિષે આપને કહું. છેલ્લાં ચાર વરસ થયાં દમનો વ્યાધિ મને વળગ્યો છે. પહેલાં તો મારું શરીર ખડતલ હતું. મેં કસરત ઘણી કરી છે, શરીરને સારું કરવા માટે કોઈ કસરત મેં બાકી નથી રાખી–સાચી વાત કહું તો જરા હદ ઉપરાંતની કસરત કરીને પણ મેં શરીર ગોટલાબંધ બનાવ્યું. મારા શરીરનો વિકાસ જોઈને અખાડામાં આવતા યુવાનો મારામાંથી પ્રેરણા લેતા. મારી ગેરસમજમાં મેં મારા સરીરને કસરત કરીને વધારે પડતું શ્રમિત બનાવ્યું. પરિણામ એ આવ્યું કે એક દિવસ મને છાતીમાં શ્વાસ ગૂંગળાતો હોય તેવું ભાન થયું. પછી તો આ પ્રમાણે વારંવાર થવા માંડયું અને વિપરીત અસર ફેફસાં ઉપર થઈ. ડૉકટરોની સલાહ લીધી. શરીર તપાસાવ્યું. ડૉકટરોએ દમ (અસ્થમા) થયાનું જાહેર કર્યું.

પ્રશ્ન: દમ ચડે ત્યારે તમને શું શું થાય છે?

ઉત્તર: છાતી ભારે લાગે છે. પુષ્કળ કફ ફેફસાંમાં ભરાઈ જાય, શ્વાસ લેવામાં ભારે તકલીફ પડે–જાણે હમણાં હું મરી જઈશ. આંખો લાલ થઈ જાય, નાક બંધાઈ જાય, ઉધરસ આવે, પણ કફ નીકળે નહિ, ગૂંગળામણ થાય, શરીર પાણી પાણી થઇ જાય, એનેનીથી આખું ય શરીર દુખે, ખોરાક લેવાય નહિ–આવું આવું તો ઘણુંયે બને. આ સ્થિતિ હરહંમેશ રહેતી.

પ્રશ્ન: જ્યારે તમને દમની અસર થઈ ત્યારે અગાઉથી કંઈ પણ ચિહ્નો દેખાયાં હતાં?

ઉત્તર: હા, પહેલાં તો મને કબજિયાત રહેવા લાગી; પછી અવારનવાર શરદી, સળેખમ, માથું દુખવું, ક્યારેક ક્યારેક શરીરનું લોહી તપી આવવું, વગેરે ચિહ્નો દેખાતાં હતાં.

પ્રશ્ન: ઉપરની ફરિયાદો દૂર કરવા માટે તમે જુલાબ વગેરે લીધેલ ખરું કે?

ઉત્તર : કબજિયાતમાંથી મુક્ત થવા માટે મારે શું કરવું એની સમજણ ન પડવાથી આપણા સૌમાં જે જુલાબ લેવાની ટેવ પડી છે તે મુજબ હું જુલાબ લઈ લેતો. જુલાબ લેવા માટે પેટ્રોલાગ, ફ્રુટસૉલ્ટ, પૅરેફિન વગેરેનો હું વારંવાર ઉપયોગ કરતો. આથી પેટ સાફ થતું, મને સ્ફૂર્તિ મળતી. પછી તો એ જુલાબોની અસર નહોતી થતી. જુલાબથી આંતરડાં વધુ નબળાં પડી ગયાં.

પ્રશ્ન : તમને દમ ચડતો ત્યારે કોઇ પણ પ્રકારની દવાઓ લેતા કે નહિ ?

ઉત્તર : માનવમાત્રનો એ સ્વભાવ છે કે જ્યારે શરીર બગડે ત્યારે એને સાફસૂફ કરવા માટે પુરુષાર્થ શરૂ કરી દે. તેવી રીતે હું પણ ડૉક્ટરોની સલાહ મુજબ દવાઓ પીતો, ઇન્જેક્શન મરાવતો, ગોળીઓ ગળી જતો, કફ માટે શેક વગેરે કરતો; પણ એ બધું થીગડાં મારવા જેવું લાગતું, એની અસર લાંબો વખત નહોતી રહેતી.

પ્રશ્ન : દમના વ્યાધિમાં તમે જે દવા, ઇન્જેક્શનો, ગોળીઓ વગેરે લીધાં તેની અસર કેવી થઈ ?



શ્રી. નંદલાલભાઈ

[દમના દર્દી—સારવાર પછી

ઉત્તર: તમે મને દવાની અસર વિષે પૂછો છો તો મારે એટલું જ કહેવાનું છે કે એ દવાઓ **અમૃત** નહોતી. એમાંથી કેટલીક દવાઓ ઝેર (પોઈઝન) હતી. શીશીઓનાં લેબલ ઉપર (પોઈઝન) ઝેર સ્પષ્ટ રીતે લખેલ હતું. આ પ્રકારની ઝેરી દવાઓની અસર માઠી થાય એ સ્વાભાવિક છે. દવા લેવાથી તાત્કાળિક અસર થતી હોય છે, પણ તેની પાછળની અસર બહુ જ હાનિકારક નીવડે છે, એ મારા ચાર વરસના અનુભવમાં હું અનુભવી ચૂક્યો છું. **દવાઓએ મને જે ફાયદો કર્યો છે તેનાથી અનેકગણું શરીરમાં નુકસાન પહોંચાડેલ છે.** આ શબ્દો તમને સારું લગાડવા માટે કહેતો નથી, પણ અનુભવથી અને અંતરમાંથી જે અવાજ આવે છે તે જ સાચી હકીકતે રજૂ કરું છું.

પ્રશ્ન: તમને નિસર્ગોપચાર લેવાની પ્રેરણા કેવી રીતે ઉદ્ભવી?

ઉત્તર: દવાઓ પી પીને થાકી ગયો. પ્રથમ પંક્તિના ડૉક્ટરોની સારવાર લઈ ચૂક્યો. વૈદ્યોની દવા વગેરે લીધી. સૌની કસોટીમાંથી હું પાર થયો, પણ એકેય દવા મારા દમના વ્યાધિને જડમૂળથી કાઢી ન શકી. પછી મારું મન નિસર્ગોપચારની સારવાર તરફ દોડ્યું અને તેનો અભ્યાસ કરવા માટે મેં પુસ્તકોનો સાથ લીધો. પુસ્તકો વાંચ્યા પછી તમારી પાસે આવ્યો છું. તમારી નૈસર્ગિક સારવાર એ મારા જીવનની છેલ્લી આશા છે. હું તમારી પાસે અત્યંત શ્રદ્ધાપૂર્વક આવ્યો છું. મને આશા છે કે જરૂર હું સાજો થઈશ, મારી અસ્ત થઈ ગયેલ આશાઓ ફરી વાર નવપલ્લવિત થશે.

બસ, આ પ્રમાણે પ્રશ્નોત્તરી થઈ રહ્યા પછી ભાઈશ્રી નંદલાલને તપાસીને 'આરોગ્યધામ'માં એની સારવાર શરૂ કરી.

સારવારની શરૂઆત

સવારે: એક પ્યાલો (મોટો) નવશેકા પાણીનો ભરીને તેમાં એકાદ ચમચો મધ મેળવીને એ પીતા હતા, અથવા થોડા પ્રમા-

ણમાં લીંબુનો રસ મેળવીને એ લેતા. આ બેમાંથી જે અનુકૂળ આવે તે પ્રમાણે લેવામાં આવતું. પછી ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ આરામ કરીને યોગનાં સાદાં–હળવાં આસનો શક્તિ અનુસાર તેમ જ દીર્ઘ-શ્વસન, ચાલવાની કસરત વગેરે કરીને આરામ. આટલું થયા પછી માલિશ, સૂર્યસ્નાનની ક્રિયા પતાવીને સ્નાન કરીને એકાદ કલાક આરામ કરતા. પછી એકાદ મોટો પ્યાલો મોસંબીનો રસ ત્રણ ભાગ રસ અને એક ભાગ નવશેકું ગરમ પાણી મેળવીને લેતા. આથી શરદી નહોતી થતી.

ભોજનમાં : બાજરાનો રોટલો, લસણ, લીલી હળદર, ભાજી, ટમેટાં, ગાજર, લીલોતરી શાકો, દૂધ વગેરે લેવાનું રાખ્યું હતું. કઠોળ તદ્દન તજેલ હતાં.

બપોરે : સવાર મુજબ મધ, પાણી અને લીંબુનો રસ મેળ-વેલ નવશેકા પાણીનો પ્યાલો લેતા. અથવા મોસંબીનો રસ નવશેકું પાણી મેળવીને પીતા, તેમ જ બે ચમચા (ખોરાક લેવાના) ચોખ્ખું મધ ચાટવાનું રાખતા.

સાંજે : ટમેટાં, ગાજર, કોબી, સેલેડ, લીંબુ, મીઠું, લીલી હળ-દળ, ડુંગળી, લસણ, કાકડી, બીટ વગેરે જે મળતું તે બધાંમાંથી થોડું થોડું લઈને તેની કચુંબર કરીને ખૂબ ચાવીને ખોરાક તરીકે લેતા. જરૂર જણાય તો બે કલાક પછી માફક આવે એટલું સહેજ ગરમ કરીને દૂધ પીતા. આ કસરતથી દસ્ત સાફ આવતો અને કફ ઓછો થતો. લસણનો છૂટથી ઉપયોગ કરતા. ટૂંકામાં, હજમ થાય એટલા પ્રમાણમાં આ પ્રકારનું ભોજન લેવાનું રાખતા.

સાંજે શક્તિ મુજબ એક માઈલથી વધીને ૭ માઈલ સુધી ફરવાનું રાખતા હતા. આ કસરતથી શ્વાસની ક્રિયા નિયમિતપણે થતી અને શરીરમાં ઝડપબંધ લોહી ફરતું થવાને લીધે સ્ફૂર્તિનું પ્રમાણ દિન પ્રતિ દિન વધતું ગયું અને તાકાત આવવા લાગી.

આ પ્રમાણે એકાદ મહિનો થયો એટલામાં દર્દી નંદલાલભાઈની તબિયતમાં ફેરફાર શરૂ થઈ ચૂક્યો. એમનાં ઉત્સાહ, શ્રદ્ધા, ઉલ્લાસ, અભિલાષા વધ્યાં. એમને હવે પ્રાણવાન અને ઓજસ્વી આરોગ્ય મેળવવાની લગની વધુ લાગી. એમના જીવનમાં નૈસર્ગિક ઉપચારે ચેતન રેડ્યું.

શાસ્ત્રીય વ્યાયામ, સુયોગ્ય ખોરાક, ઉપવાસ, સૂર્યસ્નાન, ટબ-બાથ, શાસ્ત્રીય માલિશ, પેટ ઉપર માટીનો લેપ વગેરે પ્રયોગો પણ ચાલુ રહ્યા હતા.

આ બધા ઉપરાંત 'જલનેતી' (નવશેકા પાણીમાં થોડું મીઠું, નાખીને પછી એ ધીરેથી નાકવાટે ચડાવવું તે) અને 'વસ્ત્ર-ધોતી' (પાતળા મલમલના કાપડનો ૭ ફૂટ લાંબો ટુકડો સહેજ ગરમ દૂધમાં પલાળીને ગળા નીચે ઉતારવો તે) આ બંને ક્રિયાથી નાક અને ગળું સ્વચ્છ રહેતાં, કફ છૂટતો. શરદી, સળેખમ અથવા શ્વાસની અસર લાગે એટલે એ વરાળ મોઢેથી તેમ જ નાકેથી શ્વાસવાટે લેતા. આ ક્રિયાથી કફ ઓગળી જતો અને છાતી હળવી-ફૂલ જેવી બનતી.

કબજિયાત ન રહે એની કાળજી રાખવામાં આવતી હતી. જરૂર પડ્યે એનિમા લઈ લેતા.

બીજે મહિને ઉપર મુજબની સારવાર ચાલુ રાખી. આથી તેમની તબિયત વધુ ને વધુ સુધરતી ગઈ. ક્યારેક ક્યારેક પ્રતિક્રિયા (રિએક્શન) થતી અને એ સમયે દર્દ બહાર આવતું હતું. પણ આ બાબત આગળથી દર્દીને સમજાવેલ એટલે હિંમત હારતા નહિ, નિરાશા અનુભવતા નહિ. જરૂર પડ્યે એક વખત જમવાનું રાખતા તેમ જ ઉપવાસ કરી લેતા.

ફરીથી ઊથલો

ત્રીજે મહિને તબિયત સારી થઈ એટલે ઉત્સાહ વધ્યો. સાથે સાથે શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને શક્તિ વધવા લાગ્યા. રોગની નાગચૂડ-માંથી મુક્તિ મેળવી. આથી એક દિવસ એમના મનમાં પ્રેરણા થઈ કે દુકાનમાં થોડું વ્યવસ્થિતપણું લાવવું, યોગ્ય રીતે સાફસૂફ કરીને માલ ગોઠવું. એમણે સ્ફૂર્તિથી માલ ગોઠવ્યો, પરિણામે એમના શ્વાસમાં ધૂળના રજકણો સારી પેઠે જામી ગયાં. ઉધરસ ખાઈને ગળું બળવા લાગ્યું અને સહેજ શ્વાસ ચડવાની શરૂઆત પણ થઇ. નંદ-લાલભાઈ ચેતી ગયા અને તરત જ ઉપચારો શરૂ કર્યા, પણ તબિયત ૧૫ દિવસ સુધી ઠેકાણે ન આવી. પછી તો એ સાવચેતી રાખતા. ત્યાર પછી કોઈ પણ દિવસ તબિયત લથડી નથી, દમનો એકેય હુમલો થયો નથી. પછી તો એમનું શરીર ખૂબ જ સુંદર અને ખડતલ થયું. વજન ૧૧૮ રતલ હતું. તે વધીને ૧૨૬ થયું. પછી તો તરવાની કસરત એમણે ચાલુ કરી અને આજે કલાક ઉપરાંત સહેલાઈથી તરી શકાય છે.

પાંચ મહિનાની સારવારથી આજે તો નંદલાલભાઈ તદ્દન **દમના વ્યાધિથી મુક્ત** છે. એમનો ચહેરો પ્રસન્નતાથી ઝળકતો છે. શરીરની ફિક્કાશ ચાલી ગઇ છે અને તેને બદલે લાલાશ આવી છે. તેમના દેહમાં સ્ફૂર્તિ અને સાચી જુવાનીનાં દર્શન થાય છે.

આજે નંદલાલભાઈ દમના દર્દીઓને દવામાંથી છોડાવવા માટે પોતાનો નિસર્ગોપચારનો અનુભવ કહે છે, પ્રેરણા આપે છે, દવા ન પીવા માટે ભલામણ કરે છે. તેઓ કહે કે “ દવાથી શરીરમાંનું ઝેર બહાર નીકળવાને બદલે એ શરીરમાં છુપાઈ જાય છે અને તંદુરસ્ત ભાગોને કોતરી ખાય છે, જ્યારે નૈસર્ગિક ઉપચારો શરીરને શુદ્ધ બનાવે છે અને રોગને જડમૂળથી હઠાવે છે.

નંદલાલભાઈ છેવટના ઉદ્‌ગારો રજૂ કરે છે.

મુંબઈના નામાંકિત ડૉક્ટરોની એલોપેથિક સારવારથી કંટાળીને મેં મારા દમના દરદ માટે તા. ૨૨–૧૦–૧૯૪૨થી શ્રી. ભૂપતરાય દવેના આરોગ્યધામમાં કુદરતી ઉપચાર શરૂ કર્યા. ખોરાકમાં ફેરફાર, કસરત તેમ જ બીજા નૈસર્ગિક ઉપચાર વડે મને આઠ જ દિવસમાં ફાયદો જણાયો.

છેલ્લા ત્રણ મહિનાથી દરરોજ સવારે મને દમનો હુમલો આવતો તે આ આઠ દિવસના કુદરતી ઉપચારથી બંધ પડ્યો છે. કફ કાઢવા વખતે સવારે જે તકલીફ પડતી હતી તે હવે ગરમ પાણીમાં મેન્થોલ (કપૂરનું તેલ) અથવા યુકેલિપ્ટસ (નીલગિરિનું તેલ) નાખીને મોં તેમ જ આંખો બંધ રાખીને નાકેથી વરાળ લેવાથી દૂર થઈ અને કફ સહેલાઈથી પડવા લાગ્યો અને બે મહિનામાં તો કફ પડતો સંપૂર્ણ બંધ થયો.

'આરોગ્યધામ'માં કુદરતી ઉપચાર શરૂ કર્યા ત્યારે મારામાં નબળાઈ ઘણી હતી અને વજન ૧૧૮ રતલ હતું, તે આજે પાંચ મહિનામાં વધીને ૧૨૬ રતલ થયું છે. સારવાર પહેલાં મારા માળાના ત્રણ દાદરા ચડતાં હું થાકી જતો હતો, પણ અત્યારે એકી સાથે દસ માળના દાદરા ચઢતાં જરા પણ થાક લાગતો નથી. (દર્દીએ આ પ્રકારનો અનુભવ લીધા પછી અભિપ્રાય રજૂ કરેલ છે.) પહેલાં મારે મોઢું ધોવા માટે ગરમ પાણી લેવું પડતું હતું. જ્યારે અત્યારે તું સ્વિમિંગબાથમાં એક કલાકથી વધુ વખત સુધી સહેલાઈથી તરી શકું છું.

આ પાંચ મહિનાના ગાળામાં મારી અનિયમિતતાને લીધે વચમાં પંદરેક દિવસ તબિયત બગડી હતી, કારણકે દુકાનમાં સાફ-સૂફ વગેરે કરતાં ધૂળના પુષ્કળ રજકણો ગળામાં શ્વાસ વાટે પ્રવેશી ચૂક્યા હતા. પાછી મેં દવાઓ લેવાની ઇચ્છા કરી પણ મન કબૂલ્યું

રબાદ. દવાનું પ્રિસ્ક્રિપ્શન એમ ને એમ રાખી મૂક્યું. લોહી તપાસાવ્યું, પણ દવાને સ્પર્શ ન કર્યો. પણ મારે કુદરતી ઉપચારો તો શરૂ કરવા જ પડ્યા અને એને પરિણામે ધોવાઈ ગયેલી શક્તિ પાછી મેળવી શક્યો છું.

ખોરાકમાં રોટલી, બાજરો, દૂધ, લીલાં શાકભાજી, સૂકો મેવો, વગેરે હાલમાં લઈ શકું છું કોઈ પણ પ્રકારની તકલીફ આજે મને રહી નથી.

★

૩

જ્ઞાનતંતુની નબળાઈ અને સંધિવા

તા. ૧૮-૯-'૪૨ની સવારે એક બેતાળીસ વરસના ભાઈ 'આરોગ્યધામ'માં આવ્યા. એમનું શરીર અને બીજાં અંગો તપાસ્યાં તેમાં લિવર મોટું થયું હતું, જઠર સખત હતું, આંતરડાં ઢીલાં અને અને કબજિયાતવાળાં હતાં. કરોડમાં સખત દુઃખાવો થતો હતો, સાંધાઓમાં અસહ્ય પીડા થતી હતી, જ્ઞાનતંતુઓ નબળા અને ઢીલા પડી ગયા હતા. એ ભાઈએ પોતાને થતી વેદનાઓ અને તકલીફોનું બયાન કાગળમાં લખીને આપ્યું છે. જે હું અહીં રજૂ કરું છું:—

છેલ્લાં બે વર્ષથી હું સંધિવાના તેમ જ જ્ઞાનતંતુઓના દર્દથી પીડાતો હતો. મારી બેતાળીસ વર્ષની ઉંમર થઈ તે દરમિયાન એવી કોઈ માંદગીનો ભોગ હું બન્યો ન હતો કે મારે ચાલુ હેરાનગતિ ભોગવવી પડે, પણ આ દર્દે તો મારી તબિયતનો ભાંગીને ભુક્કો કરી નાખ્યો.

શરૂઆતમાં વાંસામાં સખત દુખાવો થવાનું શરૂ થયું. શરદીને લીધે કે નસ ખેંચાઈ ગઈ હોવાને લીધે દુખતું હશે એમ ધારી સમ-

જ્યા વગર જ તેલ લઈને મેં માલિશ કરાવ્યું. તેમ છતાં ય ન મટયું ત્યારે ગરમ પાણીની કોથળીનો શેક કરવાનું ગેાગ્ય ધાર્યું. તોયે દુખાવો નરમ પડ્યો નહિ. પછી હોમિયોપથીની સારવાર ચાલુ રાખતાં સહેજ ફાયદો જણાયો અને ચાર–છ મહિના સુધી કંઈ જ દુખ્યું નહિ.

એક દિવસ રાત્રે બાર વાગે ઓચિંતો જ હુમલો થયો તે લગભગ સાડા ત્રણ વાગ્યા સુધી રહ્યો. આવી રીતે નિયમિત રોજ રાત્રે થતું અને કોઈ વખત તો તે પંદર દિવસ સુધી ચાલુ રહેતું. સાથે સાથે મને પેટમાં આંકડી આવતી અને અસહ્ય પીડા વધતી. ક્યારેક ક્યારેક તો બાળકની જેમ હું રડી પડતો અને બારી વાટે કૂદી પડી જિંદગીનો અંત આણવાના નાદાનીભર્યા ખ્યાલો કરતો. જ્યારે દર્દ શમી જતું ત્યારે પાછું કંઈ જ ન હોય એવું લાગતું.

આ સંબંધમાં ઍલોપેથ ડૉક્ટરની સલાહ લીધી, પણ દર્દ શાથી થાય છે તેનું નિદાન કોઈ આપી શક્યું નહિ. કોઈએ ઍક્સ–રે લેવા સૂચવ્યું તો કોઈએ Red–Raysનો શેક લેવાની સલાહ આપી. પેશાબ (urine) તપાસવામાં અને થોડા દિવસ હૉસ્પિટલમાં સારવાર લેવાનો પણ આગ્રહ થયો. ત્યારબાદ અમારા કુટુંબના ડૉક્ટરે ઇન્જેક્શન અને Red–Raysની સારવાર આપવી યોગ્ય ધારી, જેને પરિણામે દર્દને રોકવાનો ઉપાય ચાલુ હોય ત્યાં સુધી જ દર્દ રોકાતું, પણ ઉપચારો બંધ થતાં પાછું એનું એ !

આવી રીતે લાંબી માંદગીને કારણે મારા જ્ઞાનતંતુઓ બહુ જ નબળા પડી ગયા અને એને લીધે જડતા આવી. મારું માનસ ખરાબ થઈ ગયું. મને બોલવું ગમતું નહિ અને આખો દિવસ સુસ્તી અને બેચેની ઉપરાંત શરીરમાં સ્ફૂર્તિ જ રહેતી નહિ. ચાલતાં આંખે અંધારાં આવતાં અને જમવા બેસતાં ખોરાક પ્રત્યે અરુચિ લાગતી. માંડમાંડ મને–કમને જેમ તેમ હું ખાઈ લેતો. કેટલીક વખત જમતી

વખતે પેટમાં દુખતું ત્યારે કંઈ જ ખવાતું નહોતું અને આ કારણોને લીધે દિવસે દિવસે અશક્તિ વધતી જતી. જીવનમાં કોઈ વસ્તુમાં મને રસ પડતો નહિ. સ્વભાવ ચીડિયો થયો, વાતવાતમાં વિરોધ થતાં ઉશ્કેરાઈ જવાય અને સ્વજનો કે મિત્રોની આનંદની વાતોમાં ભાગ લેવો ગમે નહિ એવું નીરસ જીવન મારું થઈ ગયું. હું સમજી શકતો તો યે મારું માનસ સુધારી શકતો નહિ. મનનું સમતોલપણું સદંતર ખોઈ બેઠો હોઉં એવી મારી સ્થિતિ થઈ. આ વ્યાધિનો અંત આણવા ગમે તે ઉપાયો લેવા સૌની ઇચ્છા હતી પણ સાચો માર્ગ કોણ સુઝાડે?

આયુર્વેદિક સારવાર બાકી હતી તે લેવાનું હવે નક્કી કર્યું અને મુંબઈના જાણીતા વૈદ્યોની દવા લેવાનું ઠર્યું. છ મહિના સુધી ચાલુ દવા લીધી. તેનાથી શક્તિ સારી રહેતી ને દર્દ અટકી જતું, પણ વ્યાધિ નિર્મૂળ થઈ ગયો હોય એવું કોઈ ચિહ્ન દેખાતું નહિ. અંતે એ સારવાર પણ કંટાળીને મેં મૂકી દીધી.

બધું સારું જેનું છેવટ સારું થઈ જાય તેમ દોઢેક વર્ષ પૂર્વે જોયેલ 'આરોગ્યધામ'નું પાટિયું ફરી એક વાર દષ્ટિએ પડયું અને મનમાં પ્રશ્ન થયો કે અહીં સારવાર લીધી હોય તો? અમારા એક સ્નેહીએ ભલામણ કરી હતી તે મુજબ છેવટનો ઉપાય અજમાવી જોવાનો મેં નિશ્ચય કર્યો—જોકે હું ઘણા ઉપાયો કરી કંટાળ્યો હતો એટલે શ્રદ્ધા બેસવી મુશ્કેલ હતી. છતાં પણ જેટલું થયું તેમાં એક વધારે માની 'આરોગ્યધામ'માં સારવાર લેવાનું નક્કી કર્યું.

બીજે દિવસે હું આરોગ્યધામની મુલાકાતે ગયો. કોઈ વૃદ્ધ અને ગંભીર દેખાતી વ્યક્તિ મારા રોગનું નિદાન કરવા હાજર હશે એવી મેં કલ્પના કરી હતી, પણ અંદર દાખલ થતાં જ એક યુવાનનો હસમુખો ચહેરો નજરે પડ્યો. યોગ્ય પૂછપરછ પછી એમણે મારી શારીરિક તપાસ લીધી અને માત્ર બે માસની મુદતની અંદર મારી રોગને નિર્મૂળ કરવાનું બીડું ઝડપ્યું.

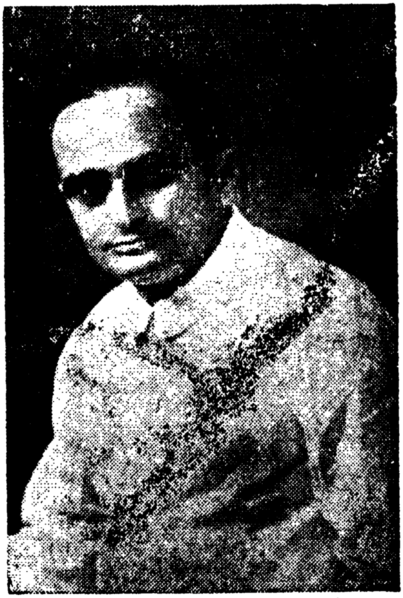
બરાબર એક મહિના સુધી મેં સૂચના મુજબ નિયમોનું પાલન કર્યું અને મારી તબિયતમાં ધીમે ધીમે સુધારો થતો લાગ્યો. મને ભૂખ સારી લાગવા માંડી, ખોરાકનું પ્રમાણ પણ વધ્યું, અને પરિણામે શક્તિ આવવા લાગી. પાચનશક્તિમાં પણ ફેર પડી ગયો ને શરીરમાં નવું લોહી આવવા લાગ્યું. ચહેરા અને નખની ફિક્કાશ દૂર થતી ગઈ અને મહિનાની આખરે તો અજાયબી વચ્ચે મારું માનસ બદલાતું હોય એવું મને લાગ્યું. ચીડિયો સ્વભાવ દૂર થયો અને મિત્રોમાં બેસી વાતચીતમાં રસ લેવાની ઇચ્છા હવે થવા માંડી. આટલા સુધારા પછી મને ધીમે ધીમે બધું જ ખાવાની છૂટ મળી, છતાં 'આરોગ્યધામે' આરોગ્ય જાળવવાની જે કૂંચીઓ બતાવી હતી તેની જાણ ગયા પછી જીભના સ્વાદને તિલાંજલી આપવામાં જ સાચું આરોગ્ય જળવાય છે એ મને સમજાયું અને જીભને સંતોષવા ખાતર તંદુરસ્તીને બગાડવી એમાં કોઈ જ ડહાપણ નથી એ માન્યતા દૃઢ થઈ. "જીવન માટે ખોરાક છે, ખોરાક માટે જીવન નથી" એ સૂત્રનું રહસ્ય હું બરાબર શીખ્યો. 'આરોગ્યધામે' મને આરોગ્ય આપ્યું–નવું જીવન આપ્યું એમ કહું તોપણ કશું ખોટું નથી.

'આરોગ્યધામ'ના સંચાલક શ્રી. ભૂપતરાયભાઈએ તો મને ફક્ત બે મહિનાની કુદરતી સારવાર આપીને સિદ્ધ કરી દેખાડ્યું કે હઠીલાં દર્દો દવાદારૂ, ઇન્જેકશનો અને ઇલેક્ટ્રિક સારવારોથી નહિ પણ કુદરતી ઉપચારોથી સારાં થઈ શકે છે.

સામાન્ય જનતાનો મોટો ભાગ અજ્ઞાનતાને કારણે કોઈ પણ નજીવો વ્યાધિ થતાં ડૉકટરો કે વૈદ્યોની દવા લેવા તરત દોડે છે અને દવા વિના દર્દ મટશે જ નહિ માની લીલાં–પીળાં કિવનાઇન મિક્ષ્ચર અને પેટન્ટ દવાઓ અને ઇન્જેકશનો પાછળ પૈસા બરબાદ કરી શરીરને વધુ ને વધુ હાનિ પહોંચાડે છે. દર્દો ટાળવા બને ત્યાં સુધી કુદરતી ઉપચારો જ પ્રથમ અજમાવી જોવાની જરૂર છે અને એનો પ્રચાર ઘર ઘર થાય એ જ મારા અંતરની ઇચ્છા છે.

આ ભાઈનું નામ નરોત્તમદાસ સંપટ છે. તેઓ ગુજરાતના જાણીતા નાટ્યલેખક શ્રી. 'જામન'ના ભત્રીજા થાય છે. એમની સારવારમાં જે પ્રકારના નૈસર્ગિક ઉપચારો જેવા કે ખોરાક, માલિશ, સાદો વ્યાયામ, ટબ-બાથ વગેરે કર્યાં હતા તે નીચે પ્રમાણેના હતા.

એમની સારવાર: સવારમાં નવશેકા પાણીનું કટિસ્નાન (ટબ-બાથ), પેટનું અને કરોડનું તેલથી માલિશ, કસરતમાં યોગનાં સાદાં-હળવાં આસનો, ફરવા જવું. બીજે મહિને સૂર્યનમસ્કાર અને કરોડરજ્જુની બીજી કસરતો શક્તિ અનુસાર કરાવવામાં આવતી હતી.



શ્રી નરોત્તમભાઈ

ખોરાકમાં: સવારે કાળી દ્રાક્ષનું પાણી લેવા ઉપરાંત ગરમ પાણીના એક પ્યાલામાં એકાદ લીંબુ નિચોવીને પીતા. ચા પીવાની ટેવ હતી તે છોડી દીધી હતી. સવારના ભોજન વખતે રોટલી, ઘી, દૂધ, દહીં કે છાશ; શાકભાજીઓમાં ટમેટાં, ગાજર, સેલેડ, કોબી, દૂધી, કારેલાં, પરવળ, કાકડી, મેથી, સૂવા, પાલખ, લીલા વટાણા, તાંદળજાની ભાજી, લીંબુ, ચટણી, મૂળા વગેરેમાંથી [જ્ઞાનતંતુની નબળાઈના દર્દી-સારવાર પછી] જે મળી શકે તે લેતા. ક્યારેક કાચી કચુંબર તૈયાર કરીને લેવાનું રાખતા.

મીઠાઈ તદ્દન બંધ હતી. તળેલા પદાર્થો, તીખાં અને ઠંડાં પીણાંઓ પણ ત્યાજ્ય કરવામાં આવ્યાં.

બપોરના ભોજન વખતે સંતરાં, મોસંબી, પીચ, લીલી દ્રાક્ષ વગેરે જે મળે તે લેતા.

સાંજના ભોજન વખતે દૂધ, દરેક શાકભાજીની બનાવેલ કાચી કચુંબર અને એમાં લીંબુ નિચોવીને એ લેતા. આ બધાથી એમને સવારે દસ્ત સાફ આવતો હતો અને પરિણામે પેટ હળવું રહેવા લાગ્યું. સાથે સાથે શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવવા લાગી.

દિવસે કાળી માટી પલાળી રાખી હોય તેનો રાત્રે પેટ ઉપર લેપ કરતા. આથી એમની કબજિયાત મટી અને પેટનો દુખાવો બંધ થયો.

આ બધા ઉપચારોને પરિણામે જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ ઓછી થઈ. લિવર, જઠર, આંતરડાં જે વધી ગયાં હતાં અને નબળાં પડી ગયાં હતાં. તથા કરોડમાં દુખાવો રહ્યા કરતો હતો તે બધું મટી ગયું. બે મહિનાની ટૂંકી સારવારને અંતે આ ભાઈ નવું જીવન પ્રાપ્ત કરી શકયા છે.

★

૪

લોહીનું દબાણ

[બ્લડ-પ્રેશર]

જ્યારે કોઈ વૃદ્ધ દરદીને 'આરોગ્યધામ'માં આવતો જોઉં ત્યારે મને થાય કે દવાથી થાકીને, રોગથી કંટાળીને એ આવતો હશે. અને મારી એ કલ્પના કેટલાય પ્રસંગોમાં સાચી પડતી.

આવા એક એકાવનથી વધારેની ઉંમરના ભાઈ શ્રી. હરિદાસ માધવજી શાહ મારી પાસે આવ્યા. બ્લડ-પ્રેશરથી એ પીડાતા હતા. ૭ વરસ થયાં આ રોગ ઘર કરીને બેઠો હતો. અનેક ઉપચારો કર્યા પણ પરિણામ શૂન્ય જ રહ્યા કરેલું. એમનું લોહીનું દબાણ ૨૧૫ હતું. છેલ્લાં પોણા બે વરસ થયાં તો એ હેરાન હેરાન થઈ ગયા હતા. ડૉક્ટરોએ અને વૈદ્યોએ જુલાબ આપી આપીને એમની કાયાને નિચોવી નાખી હતી. એમનું શરીર વધારે ખરાબ થયું હતું.

જુલાબ લેવાથી એમનાં આંતરડાં અત્યંત કમજોર થયાં અને સખત કબજિયાત રહેવા લાગી. માથું બહેર મારી ગયું. દુખાવો

દરરોજ રહેવા માંડ્યો—જાણે હમણાં જ માથું ફાટી જશે એમ લાગતું. જીભ ઉપરનો સફેદ ચીકણો પદાર્થ વારંવાર સાફ કરવા છતાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં રહેતો. જીભનો રંગ ફિક્કો હતો. જઠરનો અગ્નિ મંદ થયો. ભૂખ લાગતી નહોતી. આ ઉપરાંત જીભની સ્વાદશક્તિ ઘટી ગઈ હતી. ડૉકટરોની ભલામણથી એમણે દાંત પડાવી નાખેલા અને એની જગાએ ચોકઠું (બત્રીસી) ગોઠવીને એ ખોરાક ચાવતા. શરીર જીર્ણ અને અશક્ત થઈ ગયું હતું. ગાલ બેસી ગયા હતા. આંખો લાલ રહેતી હતી. લિવર, જઠર અને બરોળ કબજિયાતને કારણે સખત થઈ ગયાં હતાં, પેટ આખુંયે પથ્થર જેવું બની ગયું હતું. ચાલતાં અશક્તિખૂબ જ લાગતી તેમ જ ચક્કર અને અંધારાં આવતાં. કોઈ પણ માણસ સાથે સ્વસ્થતાપૂર્વક એ વાતચીત કરી શકતા નહિ, ઉપરાંત ઊંઘ પણ ઓછી આવતી. જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ અને આવું આવું તો ઘણું યે થતું હતું.



શ્રી. હરિદાસ માધવજી શાહ
ઉંમર વર્ષ ૪૧
[બ્લડ-પ્રેશરની સારવાર પછી]

'બ્લડ-પ્રેશર'ના રોગમાંથી છૂટવા માટે હરિદાસભાઈએ દવા પાછળ કેટલાય રૂપિયાનું આંધણ મૂક્યું હતું, છતાં પરિણામે એમની તબિયત વધુ ને વધુ બગડતી ગઈ. સગાંસંબંધીઓની સલાહ મુજબ

દેશમાં પણ હવાફેર કરવા એ ગયા, પણ ત્યાંય આરામ ન થયો. પ્રથમ પંક્તિના ડૉકટરોની અને અનુભવસિદ્ધ વૈદ્યરાજોની દવાના અખતરા લાંબા વખત સુધી કર્યા પણ તક્દીરે યારી ન આપી, દર્દે પોતાનું રહેઠાણ ન બદલ્યું અને એમની શારીરિક અને માનસિક પીડા ઓછી ન થઇ.

કુદરતી ઉપચારો વિષેના લેખો હરિદાસભાઇના વાંચવામાં આવેલા એટલે આખરી ઇલાજ તરીકે કુદરતી ઉપચારો લેવાનો મન સાથે એમણે દૃઢ નિશ્ચય કર્યો.

આ કુદરતી ઉપચારો 'આરોગ્યધામ'માં લેવાની ઑકટોબર ૧૯૪૨ના એક શુભ દિવસે એમણે શરૂઆત કરી.

સારવારમાં સવાર–સાંજ એનિમા આપતા હતા. શરૂઆતમાં સાધારણ ગરમ પાણી લેતા અને પાછળથી સાધારણ ઠંડું પાણી લેતા, જેથી આંતરડાં નબળાં ન પડે.

ખોરાક

સવારે ગરમ પાણી લીંબુ નિચોવીને લેતા, ત્યાર પછી એક કલાકે મોસંબીનો રસ ભોજનમાં છાશ, મગનું ઓસામણ, તાંદળજો તેમ જ બીજી ભાજીઓનું ઉકાળેલ પાણી, ટમેટાંનું સૂપ (ઓસામણ), દૂધીનું સૂપ (ઓસામણ) વગેરે વારાફરતી લેતા. આ બધું એકી સાથે એ નહોતા લેતા.

બપોરે તાજી છાશ અથવા મોસંબીનો રસ તેમ જ લીંબુ નિચોવેલ પાણી–આ બધું બબ્બે કલાકે લેતા.

સાંજે ટમેટાંનું સૂપ (ઓસામણ) મગનું ઓસામણ વગેરે પ્રવાહી લેતા.

સારવાર–પેટનું માલિશ કરોડનું માલિશ ને ઉપરથી નીચેની

બાજુ કરતા. બબ્બે કલાકે પેટ ઉપર તેમ જ માથા ઉપર ભીની માટીનો લેપ રાખતા જેથી લોહીની ગરમી ચુસાઈ જાય. માટી ગરમ થઈ જતી કે તરત એ માટી ફેંકી દઈ એની જગ્યાએ બીજી તાજી માટી મૂકતા, અને આમ કરતાં થાક લાગે ત્યારે માટી બાંધ્યા વગર એક–બે કલાક અમસ્થા સૂઈને એ આરામ કરી લેતા. આ પ્રયોગ દરમિયાન મન ઉપર કોઈ પણ પ્રકારનો ભાર એ નહોતા રાખતા.

આ બધી સારવારનું પરિણામ સારું આવ્યું. પેટની ગરમી ઓછી થઈ. માથું હળવું બન્યું. મળ ઓછો થયો અને એટલે 'બ્લડ–પ્રેશર' ઘટવા માંડ્યું. આટલો આરામ થવાથી હરિદાસભાઈ થોડી રાહત અનુભવવા લાગ્યા. ઊંઘ એમને ઓછી આવતી તે હવે વધારે મીઠી અને લાંબી આવવી શરૂ થઈ. એક મહિનાની સારવારને અંતે તેઓ આટલું પરિણામ મેળવી શક્યા.

બીજે મહિને

ઉપર મુજબની સારવાર અને ખોરાક વગેરે ચાલુ હતું. એ ઉપરાંત સવારે સૂર્ય ઊગતાં પહેલાં થોડું થોડું શક્તિ મુજબ ચાલવાનું પણ તેઓ રાખતા. દીર્ઘશ્વસન વગેરે ક્રિયા પણ તેઓ કરતા. ત્યારબાદ ઠંડા પાણીનું ટબસ્નાન લેવાનું તેમણે શરૂ કર્યું. શરૂઆતમાં આ સ્નાન બે મિનિટથી શરૂ કરી, દરરોજ એકથી બે મિનિટ વધારતાં વધારતાં વીસ મિનિટ સુધી તેઓ પહોંચી ગયા. આ સ્નાનથી એમને સારો લાભ મળ્યો. એમની ભૂખ ઊઘડી, શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવી, આંખે ચક્કર અને અંધારાં આવતાં હતાં તે બંધ થયું.

ત્રીજે મહિને

સવારમાં લીંબુ નિચોવેલું પાણી અને કાળી દ્રાક્ષનું પાણી લેવાનો ક્રમ રાખ્યો. સાથોસાથ આખા શરીરે માલિશ કરવાનું અને માથા ઉપર અને પેટ ઉપર માટીનો લેપ કરવાનું પણ ચાલુ રાખેલું.

ભોજનમાં એ ટમેટાં, દૂધી વગેરેનું સૂપ લેતા. (થોડા પાણીમાં ટમેટાં કે છાલ ઉતારેલી દૂધી ઉકાળવી. એ સારી પેઠે ચડી જાય ત્યારબાદ ઝેરણીથી ઝેરીને એને એકરસ કરી નાખવું. પછી એક જુદા વાસણમાં એને ઠારી નાખવું. આને સૂપ–ઓસામણ–કહેવાય.)

બપોરે ભોજનમાં એ ભાત અને દૂધ લેતા. જમ્યા પછી ત્રણ કલાક બાદ પેટ ઉપર અને માથા ઉપર ભીની માટીનો લેપ રાખતા. બપોરે ૪ વાગે મોસંબીનો રસ અથવા તાજી મોળી છાશ પીતા. સાંજે ૭ વાગે મગનું ઓસામણ, દૂધીનું ઓસામણ વગેરે લેતા.

આ ત્રણ મહિના દરમિયાન હરિદાસભાઈનું વજન વધતું ગયું, શરીરમાં લોહી ભરાવું શરૂ થયું, એમની સૂકી ચામડીમાં જીવન પ્રગટયું અને એમાં ચળકાટ આવ્યો, કેટલીક ફરિયાદો પણ દૂર થઈ. પોતે નવજીવન મેળવતા હોય એવું એમને ભાન થયું અને 'બ્લડ–પ્રેશર' આગળ કરતાં ઘટયું.

ચોથે મહિને

દરરોજ સવારે ઉપર મુજબનો કાર્યક્રમ ચાલુ હતો. લીંબુનું પ્રમાણ દરરોજનાં ચાર નંગનું હતું. સવારે એક, બપોરે બે અને સાંજે એક લીંબુ પાણીમાં નિચોવીને એ પીતા. પેશાબ પુષ્કળ છૂટથી સાફ આવતો હતો. ટબ–બાથ, માટી, ચાલવું, દીર્ઘશ્વસન, માલિશ વગેરે ચાલુ હતું.

ખોરાકમાં રોટલી, ખીચડી, મગ, દૂધીનું શાક, ટમેટાંનું શાક, લસણ, લીલી ચટણી, છાશ વગેરે માફકસર લેવાનું એમણે શરૂ કર્યું.

બપોરે સંતરાં, મોસંબી વગેરે લેતા, અને સાંજે ખોરાકમાં દૂધ, ભાત, ભાજી વગેરે લેતા. ફરવા જવું, આરામ કરવો, ખોરાક વગેરે બધું કાળજીપૂર્વક થતું. એનિમા નિયમિત સવાર–સાંજ એ લેતા.

આવી રીતે હરિદાસભાઈએ ૭ મહિના સુધી સારવાર લીધી. તેમનું વજન સારવારની શરૂઆતમાં ૧૦૩ રતલ હતું, તે સારવાર પૂરી થઈ ત્યારે વધીને ૧૧૧ રતલ થયું. એમના મોઢા ઉપર જુવાની જેવું તેજ ઝગકવા માંડ્યું. ચામડી ચળકાટ મારવા લાગી. કરચળીઓ ઓછી થઈ. ફિક્કાશ દૂર થઈ. કેટલીક ફરિયાદો કાયમને માટે ચાલી ગઈ. પગમાં શક્તિ આવી અને એમણે પોતાના કામકાજમાં રસ પણ લેવા માંડ્યો.

'બ્લડ-પ્રેશર' (લોહીનું દબાણ) ૨૧૫ હતું તે ઘટીને ૧૫૨ થયું-જે સામાન્ય ગણાય. વેપારીવર્ગના તેમના મિત્રો વારંવાર એમને પૂછતા હતા કે, "હરિદાસભાઈ, આવા તે કયા ડૉક્ટરની દવા લીધી કે એકાવનમે વરસે પણ જુવાન જેવા દેખાઓ છો ?" ઉત્તરમાં તેઓ એટલું જ કહેતા, "**કુદરતી ઉપચારથી**" અને સૌ આ સાંભળીને આશ્ચર્ય પામતા. ખરેખર, "દવા વગર. 'બ્લડ-પ્રેશર' મટી જાય છે અને જુવાની પણ મળે છે."

૫

હૃદયરોગ અને નૈસર્ગિક ઉપચાર

છવ્વીસ વરસનો એક જુવાન કે જેના ચહેરા ઉપર વૃદ્ધાવસ્થાનાં સંપૂર્ણ ચિહ્નો દેખાતાં હતાં, જેના પરસેવામાંથી દુર્ગંધ આવતી હતી, ઘડીભર નાકે રૂમાલનો ડૂચો રાખવો પડે એવો અસહ્ય જેનો પરસેવો ગંધાતો હતો, આંખો સૂજી ગઈ હતી, પેટ ઊપસી આવ્યું હતું; શરીરની ચામડીનો લાલ રંગ બદલાઈને પીળો રંગ દેખાતો હતો, ચામડીની ચીકાશ ચાલી ગઈ હતી–જાણે તડકામાં સૂકવેલ ન હોય! પગના પંજા ઉપર સોજાના થેથર જામ્યા હતા. ચુપચુપ **આરોગ્યધામ**માં આવીને એક બાજુમાં એ બેસી ગયો. તરત જ મેં કહ્યું, " આવો ઉપર બેસો ને ! "

મનમાં સંકોચ પામતાં ધીરે સ્વરે એણે જવાબ વાળ્યો, " ના સાહેબ, હું નીચે બેસીશ. મારે તમને મારી લાંબી, દુ:ખથી ભરેલી કથા કહેવી છે. સૌને તપાસી લ્યો, પછી નિરાંતે તમે મને તપાસજો."

બીજા દર્દીઓને તપાસી લીધા પછી મેં આ યુવાન દર્દીનું શરીર તપાસવા માંડ્યું. નીચે મુજબની સ્થિતિ એમની હતી.

રોગીલું શરીર

નાડી (પલ્સ) ૧૨૫, જીભ કાળી જાંબુડા રંગની, આંખો સૂજેલી, મોં ઉપર પુષ્કળ કરચળીઓ, દાંત મેલા, ફેફસાં, નબળાં, લિવર (કલેજા)માં સોજો વધી ગયેલ અને દુખાવો થતો હતો, જઠર સખત, બરોળ વધી ગયેલી, આંતરડાં નબળાં–ટૂંકામાં આખુંયે પેટ ઊપસેલ અને સખત પથ્થર જેવું લાગતું હતું. ચામડી સૂકી અને સોજાવાળી હતી. પગે સોજો હતો એટલે ચાલવામાં તકલીફ પડતી હતી. પરસેવો ખૂબ જ દુર્ગંધ મારતો હતો. એને ઊંઘ નહોતી આવતી.

ડૉક્ટરોએ એને હૃદયરોગ (હાર્ટ–ડીસીઝ) તરીકે ઓળખાવેલ. આ દર્દ એને છેલ્લાં પાંચ વરસ થયાં હતું. આ દર્દીનું નામ દેવીદાસ વિઠ્ઠલજી અનુવાડિયા, અને ગામ બોરીવલી (થાણા જિલ્લો).

દવાઓની પૂરતી અજમાયશ પછી પણ રોગ જડપૂળથી ન ગયો એટલે એને કુદરતી ઉપચારો લેવાની મનમાં પ્રેરણા જાગી અને **આરોગ્યધામ**માં તા. ૪–૧૦–૧૯૪૧ની સવારથી એણે સારવાર શરૂ કરી.

સારવારની શરૂઆત

એમની સારવાર આ પ્રમાણે હતીઃ—

સવારે ૭ વાગે કાળી દ્રાક્ષનું પાણી. પાંચ તોલા કાળી દ્રાક્ષને રાત્રે ૦।। શેર ઠંડા પાણીમાં પલાળતા. પછી સવારે એ જ પાણીમાં દ્રાક્ષને ચોળતા. પછી કપડાથી ગાળી નાખીને એ પાણી પીતા. છોતરાં અને બી કાઢી નાખતા.

સવારે સાડા છ વાગે લાંબા શ્વાસ લેતા–મૂકતા. થોડુંક ચાલતા. પછી થોડો આરામ, પેટનું હળવું માલિશ અને સૂર્યસ્નાન.

સવારે સાડા સાત વાગે મોસંબીનો રસ એક ગ્લાસ, જરૂર પડે તો તેમાં નવશેકું પાણી ઉમેરીને લેતા, અથવા મોસંબીના રસથી ભરેલ કાચના પ્યાલાને ગરમ પાણીની તપેલીમાં મૂકીને રસને થોડો ગરમ કરીને લેતા અને એ રસ ચૂસીને પીતા જેથી ઠંડો નહોતો પડતો.



શ્રી. દેવીદાસભાઇ
[હૃદયરોગના દર્દી-સારવાર પછી]

સવારે નવ વાગે મગનું ઓસામણ, તાંદળજો, મેથી, પાલખની ભાજી અને ઘઉંના ફાડાની રાબ અથવા મીઠું નાખીને તૈયાર કરેલ ઘઉંની થૂલી લેતા.

બપોરે બે વાગે એક મોસંબી ચૂસી જતા.

બપોરે ચાર વાગે ૦| શેર દૂધ.

સાંજે આઠ વાગે ૦| શેર દૂધ.

ઉપર મુજબનો કાર્યક્રમ **બે મહિના** સુધી ચાલુ રાખ્યો. પરિણામે દસ્ત સાફ આવતો, પરસેવામાંથી દુર્ગંધ ઓછી થઈ ગઈ, ભૂખ લાગવા માંડી, સોજો ઉતર્યો, ઊંઘ આવવા માંડી, શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને ઉલ્લાસ પ્રગટ્યાં, નાડીની ગતિમાં ફેરફાર શરૂ થયો-૧૦૦ની સંખ્યાએ ધબકારા થતા.

ત્રીજે મહિને

સવારે ઉપર મુજબ કાળી દ્રાક્ષનું પાણી. કસરતમાં હાથની હળવી કસરતો, લિવર, જઠર અને આંતરડાંને કામ મળે એટલા માટે તદ્દન હળવાં યોગનાં આસનો બહુ જ થોડી સંખ્યામાં. આ ક્રિયાથી તેમને બિલકુલ થાક નહોતો લાગતો. માલિશ, સૂર્યસ્નાન અને ત્યારબાદ એકાદ કલાક આરામ લેતા.

સવારે દસ વાગે ભોજનમાં ઘઉંની એક રોટલી, ભાજીઓ, ટમેટાં અને બીજાં લીલા શાક લેતા. ત્રણ ભાગનું જમતા અને એક ભાગ હમેશાં ભૂખ્યા રહેતા.

બપોરે બે વાગે બે નારંગી અને બે મોસંબી ચૂસીને લેતા.

બપોરે ત્રણ વાગે શેરડી ચૂસતા.

બપોરે ચાર વાગે ૦। શેર દૂધ અને પાકેલ લીલી છાલવાળું એક કેળું લેતા.

સાંજે આઠ વાગે ઉપર મુજબ.

ચોથે મહિને ઉપર મુજબનો કાર્યક્રમ ચાલુ રાખ્યો હતો.

પાંચમે અને છઠ્ઠે મહિને દરેક પ્રકારનો ખોરાક માફકસર લેતા. ઘઉંની રોટલી, લીલાં શાકભાજી, સૂકો મેવો, ફળો લેતા. દૂધનું પ્રમાણ ઠીક રાખ્યું અને કસરતનું પ્રમાણ શક્તિ પ્રમાણે થોડું વધાર્યું, હવે કોઈ પણ તકલીફ નહોતી રહી. નાડીના ધબકારા ૭૫ થી ૮૦ સુધી આવી ગયા, જે સામાન્ય રીતે દરેકને હોવા જોઈએ.

નૈસર્ગિક સારવારથી તેમનામાં શક્તિ આવી, એમનું લોહી સ્વચ્છ બન્યું, વજન બાર રતલ વધ્યું, હૃદય પોતાની ગતિ મુજબ કામ કરતું થઈ ગયું અને દેવીદાસભાઈ એક નવા જ યુવાન બની ગયા. આજે તેઓ સંપૂર્ણ તાજગીભર્યું જીવન જીવે છે.

આ બધા પછી દર્દીએ પોતાની કથાનું ચિત્ર અક્ષરદેહે લખેલ છે, જે નીચે મુજબ છે :—

હાલ મારી ઉંમર છત્રીસ વર્ષની છે. લગભગ પાંચ વર્ષથી મને હૃદયરોગ લાગુ પડ્યો છે. તેને લઈને એનીમિયા ને તેમાંથી જળોદર અને શરીરના તમામ અવયવ ઉપર ખૂબ સોજા આવી ગયા અને મારી જીભ કાળી પડી ગઈ. આને લઈને હૉસ્પિટલમાં ગએલો. ત્યાં રહેવાથી મને ઠીક થઈ ગયું પણ વળી ઘેર આવ્યા પછી પાછા થોડા વખતમાં શરીર સોજા આવવા માંડ્યા. તે ઉપરાંત બીજા ઘણા ડૉક્ટરો તથા વૈદ્યોની દવા કરી પણ ઠીક થયું નહિ. હું મારી આવી સ્થિતિથી ઘણો જ કંટાળી ગયો હતો, કારણ આખી જિંદગી દવાના ટેકાથી શરીર ટકાવવું એનો કંઈ અર્થ નહોતો, અને લાંબો વખત દવા–ઈંજેક્શનો ચાલુ રાખવાં એ મારી સ્થિતિની બહાર હતું. કમાવા માટે શ્રમ ન કરું તો આખી જિંદગી મારું પોષણ કોણ કરે એવા અનેક વિચારો મને આવતા. છેલ્લાં પાંચ વર્ષથી તો મને ઊંઘ પણ આવતી ન હતી–ઊંઘ કેવી હોય એ પણ હું ભૂલી ગયો હતો.

મારી આર્થિક સ્થિતિ સારી ન હોવાથી કાંઈ કુદરતી ઉપચાર કરું એવા વિચારો મને આવવા લાગ્યા. તે અરસામાં મુંબઈનું **"પ્રવાસી"** સાપ્તાહિક હું વાંચતો. તેમાં ભૂપતરાયભાઈના આરોગ્ય ઉપરના જે લેખો આવતા તે હું વાંચતો અને મને થયું કે હું પણ તેની પાસે ઉપચાર કરાવું, પછી તા. ૪–૧૦–૪૧ના રોજ **આરોગ્ય-ધામ**માં સારવાર માટે ગયો અને તેના કહેવા પ્રમાણે ખોરાક, ફળ, ભાજી, દૂધ તથા શ્રમ ન પડે તેવી કસરત કરવા માંડી. ૭ મહિના બાદ આજે મારા શરીરમાં સોજાનું નામનિશાન નથી રહ્યું. લિવર, જઠર, આંતરડાં વગેરે બરાબર કામ કરે છે અને ઊંઘ પણ આખી રાત બરાબર આવી જાય છે. તે ઉપરાંત મારું વજન ૭ મહિનામાં બાર રતલ વધ્યું છે અને મારું હાઈ બ્લડ–પ્રેશર જે ૧૮૫ હતું તેમાંથી ૧૪૦ ઉપર આવી ગયું છે અને સાધારણ જોસથી હું હરી

ફરી શકું એવું મારું શરીર છે. શરીરની અનુકૂળતા પ્રમાણે ખોરાક, ભાજી, ફળ, દૂધ, વગેરેના તથા શાસ્ત્રીય અને પ્રમાણસર કસરત કરવાના પ્રયોગો કરવાથી મને ડૉક્ટરો તથા વૈદ્યો જેટલો ખર્ચો આમાં ન હતો અને ઘણા જ થોડા ખર્ચમાં મને ઠીક થઈ ગયું. હાલમાં મને ભૂખ લાગે છે, કબજિયાત જતી રહી છે અને મારા શરીરમાં શુદ્ધ લોહી તથા ચેતન આવી ગયું છે. મારાં જીભ, નખ વગેરે લાલ થયાં છે. હવે મને પોતાને લાગે છે કે મારી જિંદગી લંબાશે. મારા જેવા આશાહીન થયેલને મારી માફક આશાવાદી બનાવવાની અખૂટ શક્તિ કુદરતી ઉપચારમાં સમાયેલી છે. દર્દીઓ દવાને બદલે નૈસર્ગિક ઇલાજ લે એમાં તેઓનું કલ્યાણ છે. પ્રભુ તેઓને સદ્-બુદ્ધિ આપો.

★

૬

હાથનો દુખાવો

થોડા મહિના પહેલાંનો આ પ્રસંગ છે. ગુજરાતના જાણીતા લેખક અને નાટ્યકાર શ્રી. 'જામન' 'આરોગ્યધામ'માં આવ્યા. તેમનો જમણો હાથ કંઈક ખામીભરેલો હોય તેવું મને લાગ્યું. મોં ઉપર તેના દુઃખની રેખાઓ સ્પષ્ટ જોઈ શકાતી હતી. દરદ લાંબા વખતનું હોય એવી વેદના તેમના હાથમાં થતી હતી.

બીજી થોડીક વાતો પછી એમણે પોતાના દર્દની જે વાત કરી તે એમના જ શબ્દોમાં અહીં મૂકું છું.

એક દિવસ રાત્રે સૂતી વખતે મારો જમણો હાથ સારો હતો, પણ બીજે દિવસે સવારે જાગ્યો ત્યારે મારો જમણો હાથ દુખતો લાગ્યો. એ વખતે દુઃખ ઓછું થતું હતું એટલે મેં બહુ કાળજી ન લીધી, પણ પછી તો બેદરકારીમાં બે–ત્રણ મહિનાનો સમય વીતી જતાં ધીમે ધીમે હાથમાંથી ખભામાં દુઃખ વધતું ગયું ને સ્થિતિ એવી આવી કે હાથ ઊંચો–નીચો પણ ન થઈ શકતો.

જે જમણા હાથથી મારે નાટકો-ખેલો લખવાનાં હોય તે જ હાથ ખોટકાઈ જતાં જ તે વખતની ચિંતાનું પૂછવાનું જ શું હોય ? રાત-દિવસ એ વેદનામાં જ મન પરોવાયેલું રહેતું. મારી બેદરકારી મને નડી. મને થયું કે મારે હવે તો ઉપ-ચાર કર્યે જ છૂટકો, અને મેં મારા મિત્રોની તેમજ સગાંઓની સલાહ લીધી. સૌએ પોતપોતાના અનુ-ભવ કહ્યા. મારે તો તે પ્રમાણે અનુભવ કરવાના રહ્યા.



સુપ્રસિદ્ધ લેખક અને નાટ્યકાર
શ્રી. જામન

હું ઘણાયે ડૉકટરો, વૈદ્યો અને હાડવૈદ્યો પાસે જઈ આવ્યો; શેક, માલિશ, લેપ તથા અન્ય જે કંઈ સલાહ મળી તે પ્રમાણે ઘરના તેમ જ બહારના અનેક ઉપચારો કર્યા; પણ દર્દ તો વધતું જ ચાલ્યું. મારી નિરાશાનો પાર ન રહ્યો. મને લાગ્યું કે થોડા જ સમ-યમાં મારો એ હાથ કંઈ પણ ઉપયોગમાં આવવા સર્વથા અશક્ત બની જશે. ડૉકટરોએ ઑપરેશનની સલાહ આપી પણ હિંમત ન ચાલી. મારા એક સ્નેહીની ભલામણથી 'આરોગ્યધામ'માં, થોડીક અશ્રદ્ધા છતાં આવ્યો છું, કારણકે મેં તમામ પ્રકારના ઉપાયો કરી લીધા છે. છેલ્લો પ્રયોગ તમારો છે એટલે શ્રદ્ધા ડગમગે છે."

વાત પૂરી થયા પછી તેમના દુખતા હાથનું યોગ્ય અવલોકન મેં કર્યું. હાથના ખભાનો સાંધો સખત હતો, ઊંચો-નીચો નહોતો થતો. ગાંઠ જામી ગઈ હતી. લોહી ફરતું નહોતું.

સારવાર : હાથના દુખતા ભાગ ઉપર તેલનું માલિશ અર્ધો કલાક સાંજે થતું હતું. વરાળ (લોકલ સ્ટીમ) આપતા અને હાથનું હલનચલન થાય એવી કસરતો કરાવતા.

ભોજન : ખાટી, તળેલી, ઠંડી, તીખી ચીજો ભોજનમાંથી બાતલ કરી હતી. ઉપરાંત ભાત, કઢી, દહીં, છાશ, બટેટાં, કઠોળ વગેરે નહોતા લેતા.

તેમને અપાતા ખોરાકમાં ભાજીઓ, ટમેટાં, મગનું ઓસામણ, લીંબુ વગેરેનો તેઓ છૂટથી ઉપયોગ કરતા હતા, જેથી દસ્ત સાફ આવતો હતો.

ઉપર પ્રમાણેની એકાદ મહિનાની સારવાર પછી શ્રી. જમનભાઈને હાથે દુખાવો હળવો થયો, પીડા શમી ગઈ, સાંધા ઢીલા થઈને ચારે તરફ ફરતા થયા.

આમ આ સાદી સારવારથી જિંદગીભરની હાથની ખોડમાંથી તેઓ બચી ગયા અને તેમની અશ્રદ્ધા પાછળથી શ્રદ્ધામાં પરિણમી.

આજે શ્રી. જમનભાઈ લેખો—નાટકો સહેલાઈથી કલાકો સુધી લખી શકે છે. હાથે મુદ્દલ દુખાવો રહ્યો નથી. તેમની તબિયત તદ્દન સારી છે.

★

૭

ઑપરેશન નથી કરાવવું !

એક સાવ અજાણ્યા ભાઈ 'આરોગ્યધામ'માં આવી ચડ્યા. એમણે આવીને મારી સાથે જાણે નિકટનો પરિચય હોય એવી વાતચીત શરૂ કરી :

"મને સારણગાંઠ (હરનિયા)નું દર્દ છે. ડૉક્ટર કહે છે કે, 'ઑપરેશન વગર આરામ નહિ થાય, ને સમય જશે તેમ તેમ એ દર્દ વધારે હાનિકારક નીવડશે. આમાં વિચાર કરવા જેટલો સમય નથી. બોલો, ઑપરેશન કરાવવું છે ? લ્યો આ ચિઠ્ઠી અને ઑપરેશન-થિયેટરમાં દાખલ થઈ જાઓ. થોડીવાર સુધી પીડા થતી લાગશે પણ પછી કાયમની રાહત મળશે અને એની ચિંતામાંથી મુક્ત થશો.' આવી સલાહ મળી એટલે તમારી પાસે આવ્યો છું. મારે શું કરવું ?"



શ્રી ધનુભાઈ સંજાણવાળા

મેં પૂછ્યું, "તો તમે ઑપરેશન કરાવવાની ના શા માટે પાડો છો ?"

તેમણે કહ્યું, "મારા

દિલની વાત પૂછો તો મને ઑપરેશન કરાવવાની ઇચ્છા થતી નથી, કારણકે ઑપરેશન નિષ્ફળ નીવડે તો મારી જિંદગી જોખમમાં આવી જાય, જિંદગીભર દુઃખી બની જાઉં."

મેં પૂછ્યું, "તમે નિસર્ગોપચાર તરફ કેવી રીતે આકર્ષાયા ?"

તેમણે કહ્યું, "હું જેલમાં હતો તે વખતે તમારું લખેલ પુસ્તક 'હઠીલાં દર્દોમાં કુદરતી ઉપચાર' મારા મિત્રે વાંચી જવા મને ભલામણ કરી અને મેં એ પુસ્તક એકી બેઠકે પૂરું કર્યું. એ પુસ્તક વાંચ્યા પછી તમને મળવાની ઇચ્છા થઈ અને આજે હું તમને મળ્યો."

આટલી વાતચીત થયા પછી મેં એ ભાઈને તપાસ્યા. બહુજ ચીવટપૂર્વક શારીરિક તપાસ કર્યા પછી મને ગોળ ગાંઠ જેવો આકાર દેખાયો. હાથ લગાડતાં દુખાવો થતો હતો. ખરેખર એ સારણગાંઠ (હરનિયા) નહોતી. એ ગાંઠમાં કંઈક વિજાતીય દ્રવ્ય એકઠું થયું હોય તેમ મને જણાયું.

તેમણે પ્રશ્ન કર્યો, "આ સારણગાંઠ (હરનિયા) તમે મટાડી શકશો ?"

મેં કહ્યું, "હું પ્રયત્ન કરું, સફળતા મળે તેવી આશા દેખાય છે." એ પછી એમની સારવાર શરૂ કરવામાં આવી.

એમની સારવારમાં સવારે એક પ્યાલો પાણી લઇ તેમાં એક ચમચો મધ અને લીંબુ નિચોવીને પાવાનું શરૂ કર્યું, સાથોસાથ પેટનું શાસ્ત્રીય માલિસ, હળવી કસરત–જેવી કે સર્વાંગાસન, શીર્ષાસન, પવનમુક્તાસન, ઉડ્ડિયાન, દીર્ઘ શ્વાસોચ્છ્વાસ, ચાલવું વગેરે પણ શરૂ કર્યું. ખોરાક હળવો અને સહેલાઇથી પચી શકે તેવો–જેવો કે ઘઉંની થૂલી, ભાજીઓ, ટમેટાં, દૂધી, મગનું ઓસામણ, રોટલી, ખીચડી, છાશ વગેરે લેતા રહ્યા.

ઉપરાંત નવશેકા ગરમ પાણીથી ટબ–બાથ પણ લેતા. દિવસના ભાગમાં લંગોટ પહેરી રાખતા. કૂદાકૂદ કરવી, ઝડપબંધ ચાલવું, શરી-

રને આંચકા આપવા વગેરે જાતની ક્રિયાઓ ભૂલેચૂકે ન થાય તેની કાળજી લેતા. જરૂર પડે ત્યારે દુખતા ભાગ પર વરાળનો શેક લેવાથી ખૂબ જ રાહત મળતી.

આ બધા નૈસર્ગિક ઉપચારનું પરિણામ એ આવ્યું કે દુખાવાની અસર ધીમે ધીમે ભૂંસાઈ ગઈ. ગાંઠ જેવો જે આકાર દેખાતો હતો તે પણ અદૃશ્ય થયો, પેટની ચરબી ઓછી થઈ ગઈ. પેટ હળવું બન્યું. શરીરમાંથી બેચેની દૂર થઈ અને સ્ફૂર્તિ આવી. કબજિયાત ચાલી ગઈ. કકડીને ભૂખ લાગવા માંડી અને ફક્ત દોઢ મહિનાની સારવાર પછી પેલી સારણગાંઠ (હરનિયા)નું દર્દ મટી ગયું.

આ દર્દી–ભાઈનું નામ ધનુભાઈ ટી. સંજાણવાલા છે. એઓ જાણીતી પેઢી પરમાનંદદાસ મથુરદાસ સંજાણવાલાના એક નબીરા છે. પોતે સામાજિક કાર્યકર છે. કાઠિયાવાડમાં તથા બર્મામાં રંગૂન વગેરે સ્થળે તેમની સેવાઓ જાણીતી છે.

નિસર્ગોપચારના સાદા પ્રયોગને લીધે તેઓ ઑપરેશન કરાવવામાંથી બચી ગયા અને હવે તેઓ નૈસર્ગિક સારવારનો પ્રચાર કરે છે ને દવા પી પીને કંટાળી ગયા હોય એવા દર્દીઓને આશાનો સંદેશો આપે છે.

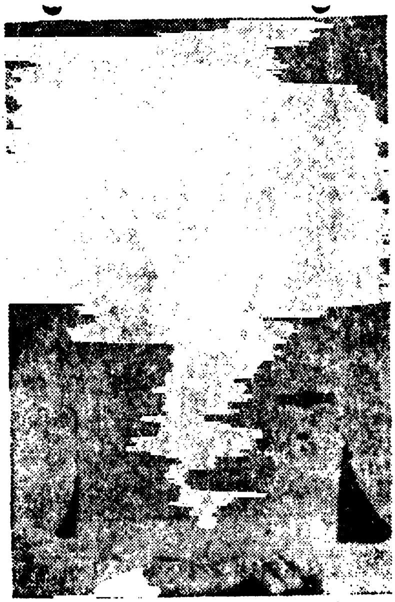
ઑપરેશન કરાવતા પહેલા થોડો સમય કુદરતી ઉપચાર દર્દી અજમાવે તો અનેક દર્દીઓ ઑપરેશનની જંજાળમાંથી બચી જાય.

★

૮

દમ ગયો

દૂબળું-પાતળું શરીર. પીળાપચ અને નિસ્તેજ ચહેરો, ઊંડી ઊતરી ગયેલ આંખો, બેસી ગયેલ ગાલ—આવા એક બત્રીસ વરસના દમલેલ ભાઈ એક દિવસ 'આરોગ્યધામ'માં વહેલી સવારે આવી પહોંચ્યા. તેમની મુખ્ય ફરિયાદ દમની હતી. એ ઉપરાંત સાધારણ તાવ તો એમને દરરોજ રહ્યા કરતો હતો. અશક્તિ ખૂબ જ રહેતી. પેટ સખત પથ્થર જેવું રહેતું હતું. એમને હઠીલી જૂની કબજિયાત હતી અને શરીરે સફેદ ચાઠાં હતાં. છાતીની પાંસળીઓ ઉપરની ચરબી સુકાઈ ગઈ હતી અને ખાડા પડ્યા હતા. લિવર અને જઠર વધી ગયાં હતાં અને સખત હોઈને યોગ્ય રીતે કામ કરવાને અશક્ત દેખાતાં હતાં. તેમનું વજન ફક્ત ૯૦ રતલથી કોઈ દિવસ વધતું નહિ. આટલું જ વજન આજે ઘણાં વરસથી રહ્યા કરતું હતું. આમ હોવાથી તેમના શરીરમાં નવું લોહી નહોતું ભરાતું અને પરિણામે નસો ઊપસી આવી હતી. એમને ઊંઘ નહોતી આવતી અને દમ



શ્રી. વિઠ્ઠલભાઈ જીવણભાઈ ધોળકિયા
[દમની સારવાર પહેલાં]

દિવસે અને રાત્રે ચડ્યા કરતો હતો. આ વ્યાધિથી એમનું આખું શરીર દુખ્યા કરતું હતું અને પુષ્કળ થાક જણાતો હતો.

આ દર્દીનું નામ વિઠ્ઠલભાઈ જીવણજી ધોળકિયા. તેઓ સિંધિયા સ્ટીમ નેવિગેશન કંપનીમાં કામ કરતા હતા. છેલ્લાં ચાર વરસ થયાં તેઓ દમના વ્યાધિથી અસહ્ય રીતે પીડાતા હતા.

દર્દીએ પોતાની સ્થિતિનો જે અહેવાલ અમને આપ્યો તે એમના જ શબ્દોમાં નીચે પ્રમાણે મૂકીએ છીએ :—

" હું મારા દમના વ્યાધિમાંથી કેવી રીતે મુક્ત થયો તેનું બયાન આપીને કૃતાર્થ થવા ઇચ્છા રાખું છું. એ વાંચીને દમથી પીડાતો કોઈ દર્દી રાહત પામે તો તમે મારે માટે લીધેલો શ્રમ લેખે લાગ્યો માનીશ.

મારી સ્થિતિ એક સામાન્ય કારકુનની છે. સિંધિયા સ્ટીમ નેવિગેશન કં.માં સાત વર્ષ થયાં આ જગાએ હું કામ કરું છું. આ નોકરીમાં દાખલ થયો ત્યારે મારું શરીર ઘણું સારું અને ખડતલ હતું. નાનપણમાં મારા શરીરમાં કોઈ મંડવાડ આવ્યો હોય એવો મને ખ્યાલ નથી. પણ એક કાળમુખા વર્ષ—એટલે ૧૯૩૯માં

—મને આ નઠારું દર્દ લાગુ પડયું. મારી ધારણા પ્રમાણે એ રોગ મને ભીની ઠંડી હવાને કારણે લાગુ પડયો હોવો જોઈએ, કારણ કે હું જે કંપનીમાં કામ કરું છું. ત્યાં 'એર-કન્ડિશન'ની ગોઠવણ છે. મને એથી રોજ શરદી રહ્યા કરતી અને પરિણામે શરીર ધીરે ધીરે દૂબળું પડતું ગયું અને શક્તિ ઓછી થતી ગઈ.



શ્રી. વિઠ્ઠલભાઈ જીવણભાઈ ધોળકિયા
[સારવાર પછી]

જ્યારથી મને શરદી થઈ ત્યારથી મેં કેટલીક હૉસ્પિટલો અને ડૉકટરોનાં પગથિયાં ઘસી નાખ્યાં, પણ જોઈએ એવી રાહત ન મળી. શરીરમાંથી ધીરે ધીરે ખાંસી શરૂ થઈ. એક પારસી ડૉકટરની દવા શરૂ કરી. તેણે મને ગળાના કાકડા વધી ગયેલા હોવાનું કહ્યું અને એ કાપી નખાવવાથી આ વ્યાધિ જતો રહેશે એમ પણ કહ્યું. મેં એમની સલાહ પ્રમાણે કર્યું. બીજી દવા પણ મને આપવામાં આવતી. આ બધા પછી પણ મારા શરીરમાં કાંઈ ખાસ ફેર પડયો નહિ, ઊલટું મને લાગ્યું કે, મારી સ્થિતિ વધારે ખરાબ થતી જાય છે. આ અરસામાં મને મોટી ખાંસી શરૂ થઈ, હાંફ પણ ચડવા લાગ્યો. દમે મારા શરીરમાં ઘર જમાવી દીધું છે એ હું જાણી ચૂકયો. મારી ચિંતાનો પાર રહ્યો નહિ. ડૉકટરને છોડયા અને રજા લઈને હવાફેર માટે બહાર ગામ ગયો. ત્યાં થોડોક આરામ લાગ્યો, પણ હાંફ તો વધતો જ ગયો, અને એણે ચોખ્ખા

દમનું સ્વરૂપ લીધું. મારે એફેડ્રીન દવા મારા ખીસામાં જ રાખી મૂકવી પડતી. આ અરસામાં મારે પાછું મુંબઈ આવવું પડ્યું અને નોકરીએ લાગવું પડ્યું. પાછાં મિત્રોની સલાહથી દવાનાં મિશ્રણો લેવાં શરૂ કર્યાં. આ બધાંથી મને થોડોક આરામ રહેતો.

આ દરમિયાન હું છાપાંમાં જાહેરખબર વાંચતો. મિત્રો મને હિંમત ન હારવાનું કહેતા, રોગની સામે લડવાનું કહેતા, અને મેં આમ ને આમ બે વર્ષ કાઢી નાખ્યાં. હૉસ્પિટલમાંથી એક વર્ષ મિક્ષ્ચર લીધું. અને એક ડૉક્ટરની ઓળખાણથી ઍક્સ-રે (X-Ray) લીધો. ક્ષયની શરૂઆતમાં થાય એવાં ચિહ્નો છે એમ એમાં દેખાયું. આ સાંભળીને મને ચક્કર આવ્યાં. મને અનેક વિચારો આવવા લાગ્યા. આટલી નાની ઉંમરે આ વ્યાધિ? કશી સૂઝ પડતી નહોતી. ક્યાંય ચેન પડતું નહિ. આ સ્થિતિમાં વળી પાછી મેં રજા લીધી અને સાથે દવા લઈને બહારગામ ગયો. આ દવાઓથી મને થોડોક આરામ જરૂર મળ્યો, પણ મારે તો આ રોગને જડમૂળથી કાઢવો હતો. રોગને નિર્મૂળ કરે એવી કોઈ દવા મને લાગી નહિ અને કંટાળીને પાછો હું મુંબઈ આવ્યો.

વૈદ્યોની દવા શરૂ કરી. પરેજી પાળવા લાગ્યો. મારી ગરીબ સ્થિતિમાં પણ વૈદ્યો જેમ કહેતા તેમ હું કરતો. આથી પણ ફેર પડ્યો નહિ. કેટલીક વાર વિચારતો કે આમાં આ બધાનો શો દોષ? શરૂઆતમાં મેં જો કુદરતે રચેલાં નીતિનિયમો પાળ્યાં હોત તો આ સ્થિતિ આવત? પણ એ વિચાર ઘણો મોડો હતો. છતાં મનથી નક્કી કર્યું કે રોગ કાઢવો જ છે—એ માટે જેટલી જહેમત ઉઠાવવી પડશે એટલી હું ઉઠાવીશ.

એક દિવસ એક મિત્રની સાથે આસન અને પ્રાણાયમ દ્વારા રોગ દૂર કરતી એક સંસ્થામાં ગયો. મને એમણે મફત સારવાર આપી. નબળાઈ તથા હાંફણને કારણે કસરત તો હું કરી શકતો

નહિ. ચાર મહિના આ સંસ્થામાં ગયો. પ્રાણાયામ અને સાદાં આસનોથી મને થોડોક ફાયદો થયો શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવવા લાગી, પણ મારે તો રોગને નિર્મૂળ કરવો હતો. એક વખત છાપું વાંચતાં 'હઠીલાં દર્દોમાં કુદરતી ઉપચાર' એ પુસ્તકની જાહેરખબર વાંચી અને હું તરત એ વેચાતું લઈ આવ્યો. મારા જેવા દમના દર્દીને સારા કર્યાની એક કથા એમાં હતી.

એ પછી તો હું એ પુસ્તકના અનુભવી લેખકને મળ્યો. એમણે કાળજીથી મને તપાસ્યો અને મારી સારવાર શરૂ કરી. સાડા ત્રણ મહિનાની સારવાર પછી મારું વજન આઠ રતલ વધ્યું અને ધીરે ધીરે મારી તબિયત સુધરતી ગઈ, અને છેવટે દમ ગયો. આજે મારામાં આશા અને ઉમંગ ભર્યાં છે. કુદરતી સારવારથી મને જે નવું જીવન મળ્યું એ હું કદી ભૂલીશ નહિ."

એમની સારવાર

સવારે પાંચ વાગે એ નવશેકા પાણીમાં થોડું મીઠું મેળવીને પી શકાય તેટલું પીતા. આમ એક શેરથી ત્રણ શેર પાણી પી શકાય. પછી મોંમાં આંગળાં નાખીને ઊલટી કરી નાખતા, પીધેલ પાણી આથી બહાર નીકળી જતું. કોઈ વખત જો પીધેલું બધું જ પાણી બહાર ન નીકળે તો એની ચિંતા નહિ. આથી ફેફસાંમાંથી કફ–ચિકાશ નીકળતી. શ્વાસનળી અને અન્નનળી આથી સાફ થતી. આ ક્રિયાને 'જલધોતી' કહે છે. ક્યારેક એ 'વસ્ત્રધોતી' પણ કરતા. આ ક્રિયામાં પાતળો ઝીણો મલમલનો ૬ ફૂટ લાંબો કાપડનો ટુકડો લેવાનો અને એને પાણી અથવા દૂધમાં બોળીને ગળા નીચે ઉતારવાનો હોય છે.

૫–૪૫ કલાકે ગરમ પાણીનો એક પ્યાલો એક ચમચો મધ મેળવીને એ પીતા. દીર્ઘશ્વસનની કસરતો તેમજ યોગનાં સાદાં

આસનો×—જેવાં કે પવનમુક્તાસન, ઉડ્ડિયાન, વક્ષઃવિકાસ, શીર્ષાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, સર્પાસન, સર્વાંગાસન, આંતરમંથન વગેરે કરતા. આ બધાં આસનો એ શક્તિ મુજબ કરતા—ધીરે ધીરે થાક ન લાગે તેમ. ઉપરાંત ફરવા જવું, પેટનું હળવું માલિશ (જમણી તરફથી ડાબી તરફ પેટ ઉપર ગોળ ગોળ હાથ ફેરવીને) પાંચથી દસ મિનિટ સુધી એ કરતા.

૭ થી ૮ દરમિયાન સ્નાન તેમ જ ૦ા શેર દૂધ ધીરે ધીરે પીતા અને ઉપરાંત ૪ સૂકાં અંજીર ખૂબ ચાવીને ખાતા.

૯ વાગે ભોજનમાં હાથના દળેલ ઘઉંના લોટની વધારે થૂલાવાળી ભાખરી, શાક–ભાજીઓ, લીંબુ. લીલું લસણ અથવા સૂકું લસણ (ચટણી સાથે), લીલી હળદર વગેરે લેતા.

બપોરે ૩ વાગે પાકેલ પોપૈયું અનુકૂળ આવે એટલું લેતા.

સાંજે ૬ વાગે કોબી, ગાજર, લીલું તેમ જ સૂકું લસણ, ડુંગળી (કાંદા), લીંબુ, સેલેડ, કોથમીર, પાકાં ટમેટાં, લીલી હળદર, લીલી મેથી, પાલખ, મીઠું (નિમક) વગેરે જે કંઈ લીલોતરી મળે તે થોડા થોડા પ્રમાણમાં લઈને એક થાળીમાં ભેગું કરતા. ત્યાર બાદ એક રકાબી ભરીને અથવા બે રકાબી ભરીને એ ખૂબ ચાવીને ખાતા. આ ક્રિયાથી પેટ સાફ રહેતું અને કફ ઓછો થતો.

રાત્રે ૯ા વાગે આંકડાનાં પાનને એરંડિયું તેલ સાધારણ ચોપડી સહેજ ગરમ કરીને પેટ ઉપર એ બાંધતા. ઉપર એક પાટો બાંધીને ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ શેક કરતા. આથી જે પેટ પથ્થર જેવું સખત રહેતું હતું તે ઢીલું થતું અને દસ્ત આવતો. આ પાન આખી રાત તેઓ બાંધી રાખતા અને સવારે કાઢી નાખતા.

×યોગના આસનો માટે લેખકનું 'હઠીલાં દર્દોમાં કુદરતી ઉપચાર' પુસ્તક જોઈ લેવું.

આ બધા ઉપરાંત અવારનવાર ઠંડા પાણીનું પેડુસ્નાન (હીપ-બાથ), રાત્રે આંકડાનાં પાન ન મૂક્યાં હોય ત્યારે પલાળેલ કાળી માટીનો પેડુ ઉપર લેપ, અઠવાડિયે એક વખત આખા શરીરનું વરાળસ્નાન (જ્યારે જ્યારે નાક બાઝી ગયું હોય ત્યારે ત્યારે વરાળ લેતા), આખા શરીરે સરસવ તેલનું માલિશ વગેરે ક્રિયાઓ કરવામાં આવતી હતી. આ બધા નૈસર્ગિક ઉપચારોથી એમની તબિયતમાં બહુ જ સુધારો થતો ગયો, શરીર સ્ફૂર્તિવાળું બનતું ગયું, કફ ઓછો થતોગયો અને શ્વાસનું પ્રમાણ ઘટતું ગયું.

અઠવાડિયે એક ઉપવાસ ફક્ત લીંબુ નિચોવેલ નવશેકું પાણી પીને એ કરતા, તેમ જ અવારનવાર એક ટંક જમવાનું રાખતા. જરૂર પડે ત્યારે એનિમા લઈને પેટ સાફ કરવાનું એ ભૂલતા નહિ.

સાડા ત્રણ મહિનાના આ બધા કુદરતી ઉપચારોથી વિઠ્ઠલ-ભાઈએ દમમાંથી મુક્તિ મેળવી અને એક નવજુવાન બન્યા. તેઓએ સિંધિયા સ્ટીમ નેવિગેશન કંપનીમાંથી રાજીનામું આપીને આજે નવસારીમાં પોતાનો સ્વતંત્ર ધંધો શરૂ કર્યો છે.

★

આરોગ્ય–મુક્તકો

દવા પીધા વગર દરદ મટે નહિ એ માન્યતા ભૂલભરેલી છે. બુદ્ધિપૂર્વક અને સ્વસ્થ ચિત્તે આપણે વિચાર કરીએ તો સમજી શકાશે કે દવા પીવાથી કાર્ય કરતી સર્વે ઇંદ્રિયોની શક્તિ રૂંધાય છે. ઘણી વખત એ ઈંદ્રિયો નકામી થઈ જાય છે–ખોટવાઈ જાય છે.

*

દવા પીવાથી અથવા ઇન્જેકશન લેવાથી તેની અસર જ્ઞાનતંતુઓ પર પહોંચે છે. જ્ઞાનતંતુઓમાં થતી અસહ્ય વેદના દવાના કે ઇન્જેકશનના જોરથી બંધ પડે છે, કારણકે દવા જ્ઞાનતંતુઓને ચેતનહીન–જડ–બનાવી દે છે, પરિણામે જ્ઞાનતંતુઓને પારાવાર નુકસાન થાય છે. આથી રોગ મટવાને બદલે લાંબી મુદ્દત સુધી શરીરમાં ઘર કરી જિંદગીને પાયમાલ કરી નાખે છે–દુખી બનાવી દે છે.

*

ફિક્કી સફેદ ચામડી કે સુડોળ ચહેરાને પફ–પાવડર લગાડવાથી સૌંદર્ય પ્રકટે છે એ માન્યતા સાવ જુઠ્ઠી છે. સાચું અને કુદરતી સૌંદર્ય તો આપણા આરોગ્યમાંથી જ ફૂટે છે. વ્યાયામ અને યુક્તાહારથી જે સ્વચ્છ લોહી મળે છે તે જ ખરું નૈસર્ગિક સૌંદર્ય છે

*

નિસર્ગોપચારથી તમારા રોગી શરીરને સ્વચ્છ બનાવો. એક વખત શરીર નીરોગી કર્યા બાદ ફરી વાર ન બગડે એની કાળજી રાખો એટલે રોગ તમારી પાસે કદી નહિ આવે. માનવીનું પરમ અને સાચું ધન આરોગ્ય છે-શરીરસ્વાસ્થ્ય છે.

*

રોગોને પોષવાનું કામ ધનવાનોનું છે. ખાસ કરીને શ્રીમંત-વર્ગમાં જ માંદાઓની મોટી સંખ્યા નજરે પડે છે. આ મંદવાડનાં કારણો મોજશોખ, શ્રમ વગરનું બેઠાડુ જીવન અને વિવિધ પ્રકારની સ્વાદિષ્ટ વાનીઓ વગેરે છે. સાચું કહીએ તો એક રીતે પૈસાદાર વર્ગ દવાના ઘૂંટડા (ડોઝ) પર જ જીવતો હોય છે.

*

સૂકા, નબળા, નીચે ઝૂકી ગયેલ અને સોજો આવેલ આંતરડાને શાસ્ત્રીય માલિશ (મસાજ) કરીને ગતિમાન તેમ જ મજબૂત બનાવી શકાય છે. માલિશની વિવિધ ક્રિયાઓથી પેટનાં અસાધ્ય દર્દો મટે છે. ઉપરાંત અપચો, કબજિયાત, મંદાગ્નિ, વાયુ (ગેસ), મીઠી-પેશાબ વગેરે હઠીલા રોગોમાં માલિશ આશ્ચર્યકારક અસર પહોંચાડે છે. નિસર્ગોપચારમાં માલિશ (મસાજ)નું મહત્ત્વ અનેરું છે.

*

ભરત-ગૂંથણનું કામ કરવાથી, બારીક બીબાં-અક્ષરો-વાળાં પુસ્તકો તેમ જ તીવ્ર પ્રકાશમાં વાંચવાથી આંખોનું તેજ ઘટે છે-ઝાંખ આવે છે. પુસ્તકો વાંચતી વખતે વારંવાર આંખોનું મટકું મારતા રહો એટલે આંખો બળશે નહિ અને બગડશે પણ નહિ.

*

રોગના પંજામાં ન સપડાવા માટે ખોરાક લેવામાં કાળજી રાખો, કારણકે વધારે પડતો ખોરાક માંદગીને આમંત્રણ આપે છે.

*

કિ શો ર ગ્રં થા વ લિ

વર્ષ પહેલું : વાર્ષિક લવાજમ સાડા પાંચ રૂપિયા

: લેખકો :

નિરંજન વર્મા ∴ **જયમલ્લ પરમાર**

કિશોરોનાં જીવનમાં શૌર્ય અને સાહસ, બુદ્ધિ અને ચાતુરી, હાસ્ય અને મજાક પ્રેરે તેવી લોકજીવનની આ વાર્તા–પુસ્તિકાઓ કિશોરોથી માંડીને કુમારો, યુવાનો આધેડ અને બુઢ્ઢાને પણ સરખી રસદાયક થઇ પડશે.

[૧] **ચૌબોલા રાણી**—રાજાઓને પાણી ભરાવનાર ચૌબોલા રાણી, જીવજાન ચાર ભાઇબંધો, એક બીજાનાં માથાં ભાંગનાર બે ચોર અને રાજા અજયપાળના નિસાસાનું કારણ શોધનાર ભાણેજ રાજા માનધાતા.

[૨] **દોલતપરી**—પતિ, દૂતી, દૂતા અને બાદશાહને પાણી પાનાર દોલતપરી, ચાલાકીમાં ચતુર ઇસર અને કાનીસર, રૂપરૂપના અંબારસમી ચશ્માપરી અને શાણી, રાજા શાલીવાહનને થાપ આપનાર રજપૂતની દીકરી.

[૩] **સોના પદમણી**—કાગ ઊડેતી રાણીનાં કુંવર–કુંવરીને બચાવનાર સોના પદમણી, શેઠને રાજાસ્થાને થાપનાર ધુતારાની દીકરી, વેપારીના દીકરાને ફૂલકુમારી અપાવનાર, વાસુકિનાગનો મણિ, બુદ્ધિ બડી કે પૈસા, તે સાબિત કરનાર રાણી અને વાંઝિયા રાજાની કુંવારી ચકલી રાણી.

[૪] **નાગકુમારી**—નાગકુમારી, અને રાજાના કુંવર માટે પ્રાણ પાથરનાર પ્રધાનપુત્ર, ચંપકકુમારના નવ વરસના મૂઆ મડદાને સજીવન કરનાર શીલવંતી, કમનસીબ બ્રાહ્મણ અને પરવાળાંની શોધ કરનાર પદ્મકુમાર.

ભા ર તી સા હિ ત્ય સં ઘ લિ મી ટે ડ

મીમરાજ બિલ્ડીંગ, ફરનાન્ડીઝ પૂલ નીચે,
૨ કાલબાદેવી, મુંબઇ ૨ ગાંધીમાર્ગ, અમદાવાદ

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ

—વર્ષ છઠ્ઠું—

વાર્ષિક લવાજમ સાડાસાત રૂપિયા

આજે ગુજરાતમાં આ એક જ ગ્રંથાવલિ છે જે દર્દના મટાડ માટે દર્દીઓને કુદરતી સારવાર લેવા તરફ અભિમુખ કરે છે. લોકોએ એને આવકારી છે. આવા સાહિત્ય તરફ હમણાં હમણાં લોકોની અભિરુચિ વધતી જાય છે અને પરિણામે કુદરતી ઉપચારો તરફ પણ લોકોની શ્રદ્ધા વધતી જાય છે. ગુજરાત પણ આવા સાહિત્યને વધુને વધુ સત્કારે ને શરીર નીરોગી રાખે તેમજ રોગમાં સાચી સારવાર લઈ પોતાનું આરોગ્ય ધોરણ ઊંચું લાવે.

[૧] ક્ષય અને દમમાં નૈસર્ગિક ઉપચાર

ભૂપતરાય મો. દવે · ત્રણ રૂપિયા

[૨] હું નિસર્ગોપચાર તરફ કેમ વળ્યો

ડૉ. લિન્ડલ્હાર—અનુ. રમણલાલ એન્જિનીયર · દોઢ રૂપિયો

છપાય છે

[૩] વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર

ડૉ. લિન્ડલ્હાર અનુ. રમણલાલ એન્જિનીયર · ત્રણ રૂપિયા

માર્ચમાં પ્રગટ થશે

ગ્રાહક બનીને આજે જ તમારી નકલો મેળવો

—પ્રાપ્તિસ્થાન—

ભારતી સાહિત્ય સંઘ લિમિટેડ

મીમરાજ બીલ્ડિંગ · ૪૦૫ કાલબાદેવી · મુંબઈ-૨

ફરનાન્ડીઝ પુલ નીચે · ગાંધી માર્ગ · અમદાવાદ

NIMAR PRINTERY, AHMEDABAD